గర్భిణీ స్త్రీలకు కొన్ని సలహాలు

డాక్టర్ జి. వెంకటస్వామి, బి. ఏ., ఎమ్. ఎస్.



పళనియప్ప బ్రదర్స్
తెప్పకులం, తిరుచిరాపల్లి.
చేపాక్, మదరాసు-5.

ప్రథమ ముద్రణం - 1955

వెల రూ. 3–4–0

ఏషియన్ ప్రింటర్స్, 4, వెంకటేశనాయకన్ వీధి, చేపాక్, మదరాసు-5.

ఆముఖం

ఒక ప్రసిద్ధప్రసూతి చికిత్సాలయంలో పనిచేసి గడించిన అనుభవాన్ని పురస్కరించుకొని ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది మన దేశంలో గర్భిణీస్త్రీలకు తగినంత వైద్యసహాయం లభించడం లేదు. వైద్యసహాయం కోరేవారు కూడా తీరా ప్రసవసమయంలోనే ఆసుపత్రికి గాని డాక్టరు దగ్గరికి గాని వెళ్ళడం జరుగుతోంది. గర్భధారణ అయినప్పటినుంచీ స్త్రీని గమనించడంవల్ల అనేకకష్టాలు నివారణ అవుతాయి. సుఖప్రసవం కూడా అవుతుంది. అందువల్లనే ఈ పుస్తకంలో గర్భిణీస్త్రీల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరింపబడ్డాయి. గర్భనిరోధం, ప్రసవం మొదలయిన విషయాలు కూడా సంగ్రహంగా చెప్పబడ్డాయి.

అందరూ చదివి అర్థంచేసుకొనేందుకు వీలుగా ఈ పుస్తకం సరళమైన శైలిలో వ్రాయబడింది. ఈ పుస్తకం చదివి ఎవరంతట వారే వైద్యం చేసుకోమనికాదు నా ఉద్దేశం; అలా చేయడం మంచిదికాదు కూడా. విషయాలు తెలుసుకొనేందుకూ, డాక్టరుచేసే చికిత్సావిధానాన్ని అవగతం చేసుకొనేందుకూ సహాయంగా ఉండాలనే ఈ పుస్తకం ఉద్దేశింపబడింది.

ఇందులో గర్భిణీస్త్రీలకు రావడానికి అవకాశం ఉన్న చాలా వ్యాధులను గురించి కూడా ప్రస్తావించాను. ఆ వ్యాధులన్నీ తమకు వచ్చాయనే భ్రమగాని, వస్తాయనే భయంగాని పెట్టుకోకూడదు. ఒకవేళ ఏదైనా కష్టంవస్తే ఈ పుస్తకం దాని నివారణకు సహాయపడగలదు.

డాక్టర్ జి. వెంకటస్వామి

ఈ పుస్తకం మొదట తమిళంలో వ్రాయబడింది. రెండు ముద్రణలు ప్రచురింపబడ్డాయి. 1953లో వైద్యగ్రంథాలలో ఉత్తమ మయినదిగా మదరాసు ప్రభుత్వపు బహుమానాన్ని అందుకొన్నది. ప్రముఖుల యొక్కయు పత్రికలయొక్కయు ప్రశంసల ప్రోత్సాహంవల్ల ఇప్పుడు ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగులో ప్రచురిస్తున్నాం. దీన్ని చదివి మహిళలు ప్రయోజనం పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

—ప్రకాశకులు.

భావిభారత భాగ్యరేఖలను తీర్చి
దిద్దే ఉత్తమ పౌరులకు
మాతృమూర్తులు కాబోయే
మహిళలకు
అంకితం

విషయసూచిక

గర్భిణీస్త్రీలకు కొన్ని సలహాలు

గర్భిణీస్త్రీల సంరక్షణావశ్యకత

శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ, ఆరోగ్యంగా ఉన్న ప్రజయే దేశానికి సంపద. దేశం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కావాలి. గర్భస్థమైన శిశువును చక్కగా సంరక్షిస్తే, పుట్టిన బిడ్డకూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గర్భిణీస్త్రీని సంరక్షించడం ద్వారా గర్భస్థమైన శిశువును సంరక్షించ గలుగుతున్నాము. దేశారోగ్య సౌభాగ్యానికి గర్భిణీస్త్రీల సంరక్షణయే మొదటిమెట్టు.

శిశువును కని పెంచడానికి అనుకూలంగా స్త్రీ అవయవాలు నిర్మించబడి ఉన్నవి. స్త్రీలు తరుచుగా ప్రసవ సమయంలో ప్రమాదాలకు లోనవుతూ ఉంటారు. చెన్నరాష్ట్రంలో 1947 వ సంవత్సరంలో ప్రసవించిన స్త్రీల సంఖ్య 17,13,402. అందులో చనిపోయినవారి సంఖ్య 14, 469. మొత్తంమీద ఆ సంప

త్సరంలో 1000 కి సరాసరి 8 మంది స్త్రీలు చనిపోయారన్న మాట. ప్రసవ సమయంలో చనిపోతున్నవారి సంఖ్యకంటె ప్రసవ వేదన కోర్వలేక బాధపడేవారి సంఖ్య చాలా ఎక్కువ.

కుటుంబంలో ఒక స్త్రీ ప్రసవించబోతూ ఉందనగా ఇంటిల్లి పాదీ సంతోషిస్తారు. అలాంటి సంతోష సమయంలో మరణంగాని ప్రమాదంకాని సంభవించకూడదు. వయసుచెల్లిన పెద్దలు కాని, ముక్కు పచ్చలారని కసుకందులుగాని మరణించడం వల్ల కుటుంబానికి అంతగా కష్టం కన్పించక పోవచ్చును. కాని సంసారానికి పట్టుగొమ్మవంటి ఇల్లాలికే ప్రమాదం వాటిల్లితే ఆ కుటుంబం కుంటుపడి ఎంతగా పరితపిస్తుందో చెప్పతరమా?

సకాలంలో తగిన వైద్య సహాయం లభించక పోవడం చేతనే ప్రసవ మరణాలు సాధారణంగా సంభవిస్తూ ఉంటవి. అమెరికా, ఇంగ్లాండు మొదలైన దేశాలలో గర్భిణీస్త్రీలకు ప్రసవ కాలంలో తగిన వైద్య సహాయం లభిస్తూంది. అందుచేతనే ఆ దేశాలలో ప్రసవ మరణాల సంఖ్య చాలా తక్కువ.

దాదాపు ఇరువది సంవత్సరాలకు పూర్వం మన దేశం ఏ పరిస్థితిలో ఉండేదో అదే పరిస్థితిలో నేడూ ఉందనడంలో అతిశయోక్తి ఏమీ లేదు. విదేశాలలో ప్రసవ కారణంగా సంభవించే ప్రతి మరణానికీ విచారణ జరుగుతుంది. మరణానికి కారణ మేమి? దీనికి బాధ్యులెవరు? అటువంటివి ఇకముందు మరె న్నడూ జరగకుండా ఉండడానికి సాధనం ఏమిటి? మొదలైన విషయాలను గురించి చర్చించి దీర్ఘంగా ఆలోచించి వాటి నివారణోపాయాలను తెలుసుకొని ఆచరణలో పెడతారు. అందు

ప్రసవ మరణ వివరాలు

సం॥	అమెరికా	చెన్నరాష్ట్రం
1930	6.7	8.32
1935	5.8	8.5
1940	3.8	8.65
1945	2.1	[illegible].37
1946	1.5	8.[illegible]

(ప్రసవించిన ప్రతి వెయ్యి మందిలో మరణించిన వారి సంఖ్య ఎంత అనునది.)

చేతనే ఆ దేశాలలో ప్రసవ మరణాల సంఖ్య నానాటికీ తగ్గుతూ వస్తూంది. ఈ క్రింది వివరాలను బట్టి మనం ఈ సంగతి గ్రహించ వచ్చును.

అమెరికాలోని ప్రసవ మరణాలు

సంవత్సరం	1937	1938	1939	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946
1000 ప్రసవాలకు మరణించిన తల్లుల సంఖ్య.	4·9	4·4	4·0	3·8	3·2	2·6	2·5	2·3	2·1	1·5

మన దేశంలో ప్రసవిస్తున్న స్త్రీలలో 100 కి 5 గురికి కూడా వైద్య సహాయం సరిగ్గా లభించడం లేదు.

విదేశాలలోని గర్భవతులకు లభించినట్టు మన దేశంలోని గర్భవతులకుకూడా వైద్య సహాయం లభించినట్లయితే ఇక్కడి ప్రసవ మరణాల సంఖ్యకూడా తగ్గుతుం దనడానికి సందేహం ఏమీ లేదు. ఉదాహరణకు చెన్నపట్నంలో ప్రభుత్వ ప్రసవ ఆస్పత్రులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇవికాక ప్రతి డివిజనులోను కార్పొరేషన్‌వారు ఒక్కొక్క ప్రసూతి కేంద్రాన్ని నెలకొల్పి ఉన్నారు. అందువల్ల చాలావరకు ప్రసవాలు డాక్టర్ల పర్యవేక్షణ క్రింద జరుగుతున్నవి.

చెన్నపట్నంలో ప్రసవ మరణాలు

సంవత్సరం	1000 ప్రసవాలకు మరణించిన తల్లుల సంఖ్య
1943	9·0
1944	6·56
1945	4·90
1946	3·43
1947	3·77

ప్రసవ సమయంలో స్త్రీలు బాధపడకుండా చూడడమూ, వారిని మరణం నుంచి కాపాడడం మాత్రమే కాక, పుట్టిన బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండేటట్లు చూడడం కూడా మన ముఖ్య ఆశయం. జన్మించిన శిశువు బలహీనంగా ఉన్నట్టయితే వ్యాధిగ్రస్త అవుతుంది.

వ్యాధులను ఎదుర్కొనగల శక్తి స్వభావసిద్ధంగా శిశువుకు ఉంటుంది. కాని శిశువు శరీరంలో బలం తగ్గినప్పుడు వ్యాధిని ప్రతిఘటించే శక్తి తగ్గుటచేత అది త్వరలో ఆ వ్యాధికి లొంగవలసి వస్తుంది. బలహీనతవల్లనే మన దేశంలో శిశు మరణాల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంది.

పుట్టిన సంవత్సరంలోగా చనిపోతూ ఉన్న బిడ్డలలో సగభాగం పుట్టిన ఒక నెలలోనే చనిపోతూ వున్నారు. పుట్టిన ఒక నెల లోపలే సంభవించే ఈ విధమైన మరణాలకు కారణం

శిశు మరణ వివరాలు

ఆస్ట్రేలియా	39
అమెరికా	40
కెనడా	54
ఇంగ్లాండు	54
జర్మనీ	68
జపాన్	114
ఇండియా	163

ఒక చిత్రం 25 మరణాల సంఖ్య తెలియజేస్తుంది.
(1000 మంది బిడ్డలు పుట్టితే, పుట్టిన సంవత్సరంలోగా వారిలో ఎందరు చనిపోయారనునది తెలియజేస్తుంది.)

గర్భిణీ స్త్రీలను సరిగ్గా చూడకపోవడమో, లేక తగు ప్రసవ వసతులు లేకపోవడమో అయి ఉంటుంది.

విత్తు మొలకెత్తి చక్కగా పెరగడానికి నేలను లోతుకు త్రవ్వడమే గాక, ఎరువు, నీళ్లుకూడా అవసరం. చెట్టు పెరుగుదల దానికి లభించే భూసారం, నీళ్లు, సూర్యరశ్మి, గాలి మొదలైన వాటిని బట్టి ఉంటుంది. ఇందులో ఏ ఒకటి కొరవడినా ఆ చెట్టు సరిగ్గా ఎదగకపోవడం మనం చూస్తున్నాము. కాని తల్లి గర్భంలో శిశువు ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నదో మనం ప్రత్యక్షంగా చూడ జాలక పోతున్నాము. శిశువు పెరగడానికి కావలసిన ఆహారాన్ని అది తన తల్లి శరీరంనుంచి సంగ్రహిస్తుంది. తల్లి దేహంనుండి శిశువునకు కావలసిన ఆహార పదార్థాలు లభించక పోయినట్టయితే ఆ శిశువు దేహస్థితి కుంటుపడుతుంది. అందుచేతనే గర్భిణీస్త్రీలు మంచి ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఏ వ్యాధీ తమ దరికి చేరనీయ కుండా తగు జాగ్రత్తతో మెలగడం చాలా అవసరం.

గర్భంలో నానాటికీ పెరుగుతూ ఉన్న శిశువును మోయ డానికీ, ప్రసవ సమయంలో శోష రాకుండా ఉండడానికీ చూలింత తలకు తగినంత బలం అవసరం. కాబట్టి గర్భిణీస్త్రీలకు మంచి ఆహారమూ, తగు వ్యాయామమూ కూడా అవసరం.

గ్రామాలలో నివసించే స్త్రీలు సామాన్యంగా పొలాలలో పనిచేస్తూ ఉండడంచేత వారు ఆరోగ్యంగానూ, బలంగానూ ఉంటారు. అందుచేత వారికి ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం అవసరం ఉండదు. కాని గడపదాటి బయటికి కదలక ఇంటిలోనే తేలి

కైన పనులు చేసుకుంటున్న స్త్రీలకు వ్యాయామం ఎంతయినా అవసరం.

శిశువును కనడంతో స్త్రీ దైవత్వాన్ని పొందుతుంది. ఆమెకు త్యాగబుద్ధి సహజంగా ఏర్పడుతుంది. తాను కన్నబిడ్డకోసం ఎన్ని ఇడుమలైన పడుతుంది. మ్రింగజాలని మందులన్నీ సహితం తినడమే గాక తన బిడ్డ క్షేమంకోసం కఠిన పథ్యాలు కూడా చేస్తుంది. ఆమె తనకష్టాలను ఒక వైపు భరించడమే గాక మరొక వైపు లోలోన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. "సద సద్వివేక సంపన్నుడై 16 ఏండ్లు జీవించగల బాలుడే చాలు" నని కోరుకున్నారు మృకండ దంపతులు. కాని పుత్రుడు వివేకవంతుడై ఉండవలెనంటే అతన్ని పాలిచ్చి పెంచే తల్లికూడా వివేకవంతురాలై ఉండడం అవసరం. గర్భిణీస్త్రీలకు అన్నివిధాలా సౌకర్యాలు కల్పించి కాపాడడంలో సంఘం తగు శ్రద్ధ తీసుకోవడం దేశ సౌభాగ్యానికి ఎంతయినా అవసరం.

అవయువ నిర్మాణము

మన శరీరంలోని ముఖ్యావయవాలన్నీ ఎముకల గూటిచే కప్పబడి కాపాడబడుతున్నవి. మెదడును పుఱ్ఱె, గుండెలను రొమ్ము ఎముకలు ఏ విధంగా కాపాడుతున్నాయో, అదేవిధంగా జననేంద్రియాలను కాపాడుటకు ఒక ఎముకలగూడు నిర్మించబడి ఉంది. దీనికి కూపకము (pelvis) అని పేరు. వెన్నెముక అడుగు భాగమూ, తుంటి ఎముకలూ, ఈ రెంటి కలయికచే కూపకము ఏర్పడుతుంది.

మన శరీరంలోని ఎముకలు, కీళ్లూ 30 సంవత్సరాల వయసు దాటిన తరువాత గట్టిపడి పోతవి. అందుచేతనే తొలి ప్రసవం 30 ఏండ్ల లోపుగా జరగడం మంచిది. ఒకమారు ప్రసవం జరిగిన తర్వాత ఈ కీళ్లూ, ఎముకలూ, సడలి తరువాతి ప్రసవాలకు అనుకూలంగా వుంటవి.

జననేంద్రియములు:

1. యోని 2. యోనికుహరము. 3. గర్భకోశము
4. ఓవరీ గొట్టాలు. 5. ఓవరీలు.

1. యోని (Vulva)

జననేంద్రియాలలో బయట కనబడు భాగానికి 'యోని' అని పేరు. దీని ఇరువైపులా రెండు మెత్తని పెదిమలు ఉన్నవి.

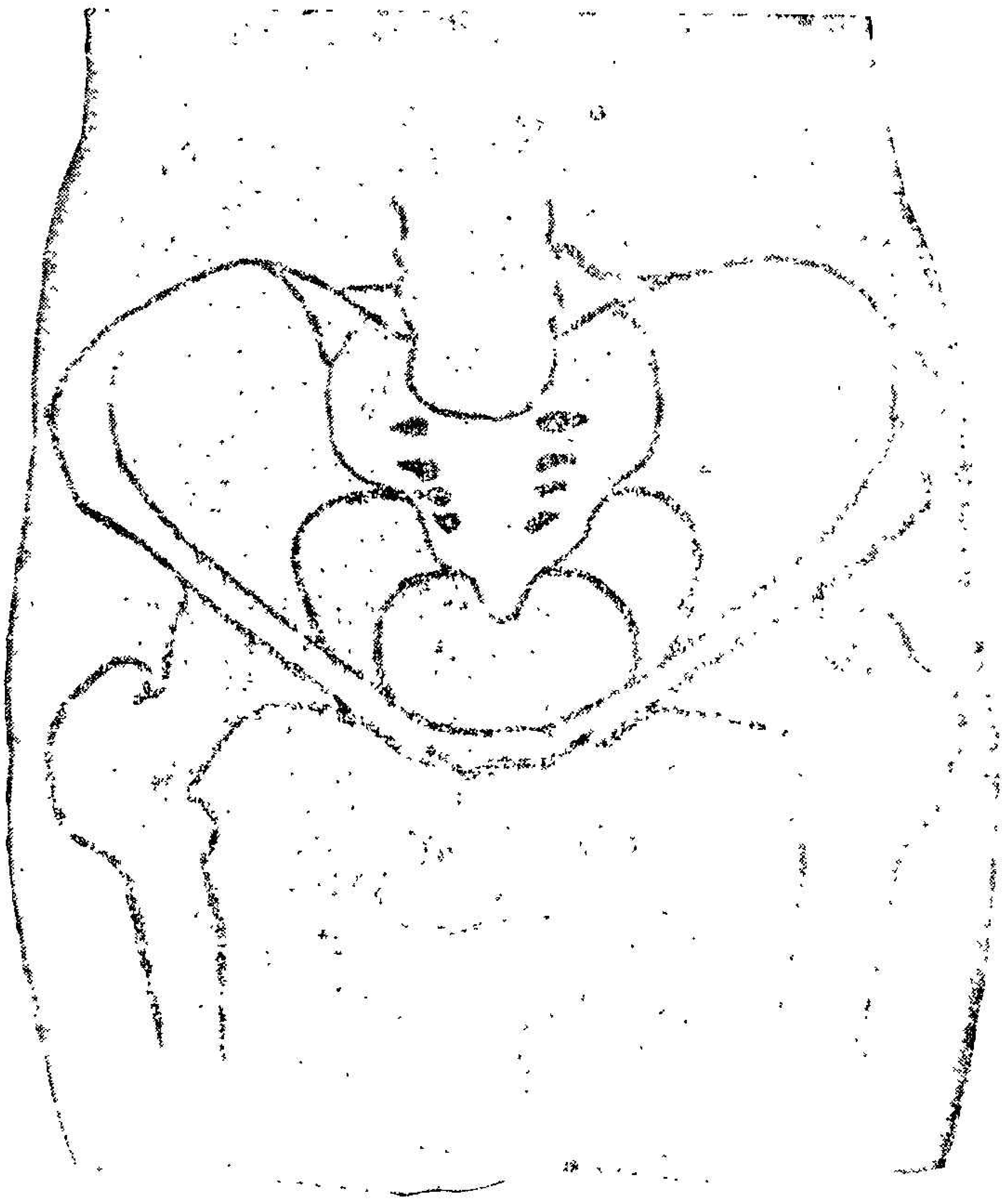
ఇవి రెండూ కలిసే క్రింది భాగానికి విటపము (perineum) అని పేరు. మల ద్వారాన్ని, యోని కుహరాన్ని (vagina) ఈ విటపమే వేరుపరుస్తుంది. ప్రసవ సమయంలో శిశువు తల బయట పడునప్పుడు మంత్రసాని ఈ విటపంమీద తన చేతులాన్చి సంరక్షిస్తుంది. కొన్ని సమయాలలో ఈ విటపం చినిగిపోవుట గలదు. పెదిమల మధ్య భాగానికి యోని ద్వారమని పేరు. ఈ యోని ద్వారంలో, మూత్రనాళంయొక్క బహిర్ద్వారమూ, యోని కుహరంయొక్క అడుగు భాగమూ తెరువబడి ఉంటవి.

2. యోని కుహరము: (Vagina)

ఇది మాంస కండరాలచేత నిర్మించబడిన ఒక నాళము. ఇది యోనినుండి గర్భ కోశం వరకూ వెళ్లుతుంది. సుమారు 3 అంగుళములు మొదలు 3½ అంగుళముల పొడువు గలిగి ఉంటుంది. దీని ముఖద్వారం మూసుకొని ఒక సన్నని చర్మం ఉంటుంది. దీనినే 'కన్నెపొర' అంటారు. ఇది ప్రథమ సంయోగంలో పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. యోని కుహరంలో మ్యూకస్ అనే ఒక విధమైన జిగట పదార్థం తయారౌతుంది. దీనికి క్రిములను నాశనం చేసే శక్తి ఉంది.


3. గర్భకోశం (Uterus)

ముక్కోణాకారంగల ఈ సంచి మాంస కండరాలతో తయారు చేయఃబడింది గర్భధారణకు ముందు ఇది మూడు అంగుళాల పొడవు, రెండు అంగుళాల వెడల్పు ఒక అంగుళం మందం కలిగి ఉంటుంది. దీని బరువు సుమారు 1½ ఔన్సు



కూపకము.

ఉంటుంది. గర్భం పెరుగునప్పుడు ఈ గర్భకోశంకూడా పిండంతో బాటు పెరుగుతుంది. చక్కగా పెరిగిన గర్భకోశం పరిమాణం 12 అంగుళాల పొడవు, 9 అంగుళాల వెడల్పు 8 అంగుళాల మందం కలిగి ఉంటుంది. బరువు 1½ ఔన్సులనుండి 30


ఓవరీ గొట్టం
ఓవరీ
గర్భకోశము
యోని కుహరము

ఔన్సులవరకు హెచ్చుతుంది. ప్రసవమైన తరువాత ఇది తిరిగి తన పూర్వపు పరిమాణానికి వస్తుంది. అంటే చిన్నదైపోతుందన్న మాట!

ఈ గర్భకోశాన్ని శరీర భాగం, మెడభాగం అని రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చును. మెడభాగం యోనికుహరంలోనికి చొచ్చుకొని ఉంటుంది. శరీరభాగంలో శిశువు క్రమంగా ప్రతి నెలా పెరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రసవ సమయంలో తప్ప తక్కిన సమయాలలో దీని ముఖద్వారం మూయబడి ఉన్నా ధాతు కణాలు లోనికి ప్రవేశించడానికి అనువుగా ఒక సన్నని ద్వారం ఉంటుంది. గర్భకోశం పరిశీలించినట్టయితే తాళ్లవంటి గొట్టాలు అగుపిస్తాయి. ఈ గొట్టాలే ఓవరీ గొట్టాలు. ఈ రెండు గొట్టాలకు ఒక్కొక్క వైపున ఒక్కొక్క ఓవరి ఉంటుంది. పురుషునికి వృషణాలనుండి వీర్యం తయారవుతుంది. అలాగే ఓవరీలనుండి ఓవమ్ తయారవుతుంది. స్త్రీ ఓవమూ, పురుష ధాతువూ ఏకమైతే స్త్రీ గర్భం దాలుస్తుంది.

గర్భకోశానికి ముందు భాగంలో మూత్రాశయం ఉంటుంది. రజస్సు బయల్వెడలే ద్వారానికి పై భాగంలో ఒక సన్నని రంధ్రం వేరుగా ఉంటుంది. ఇందుండే మూత్రం విసర్జించబడుతుంది. గర్భకోశం వెనుక భాగంలో మలాశయం ఉంది.

4. ఓవరిగొట్టాలు (అండవాహికలు)

గర్భకోశంలో ఇరు వైపులా తాళ్లవంటి గొట్టా లున్నాయని మనం ఇదివరకే తెలుసుకొన్నాము. ఈ బీజవాహికలు (ఓవరీ

గొట్టాలు) సుమారు 4½ అంగుళాల పొడవు గలిగి వుంటవి. ఈ వాహికల ద్వారం తెరచి ఉన్నట్టయితేనే ఓవరీలో తయారైన ఓవమ్ గర్భకోశానికి వచ్చి చేరుకుంటుంది. గనేరియా మొదలయిన సుఖ వ్యాధుల మూలంగా ఈ గొట్టాలు మూయబడి గర్భధారణకు నిరోధం కలిగించ వచ్చును.

5. ఓవరీ (Ovary) అండాశయము

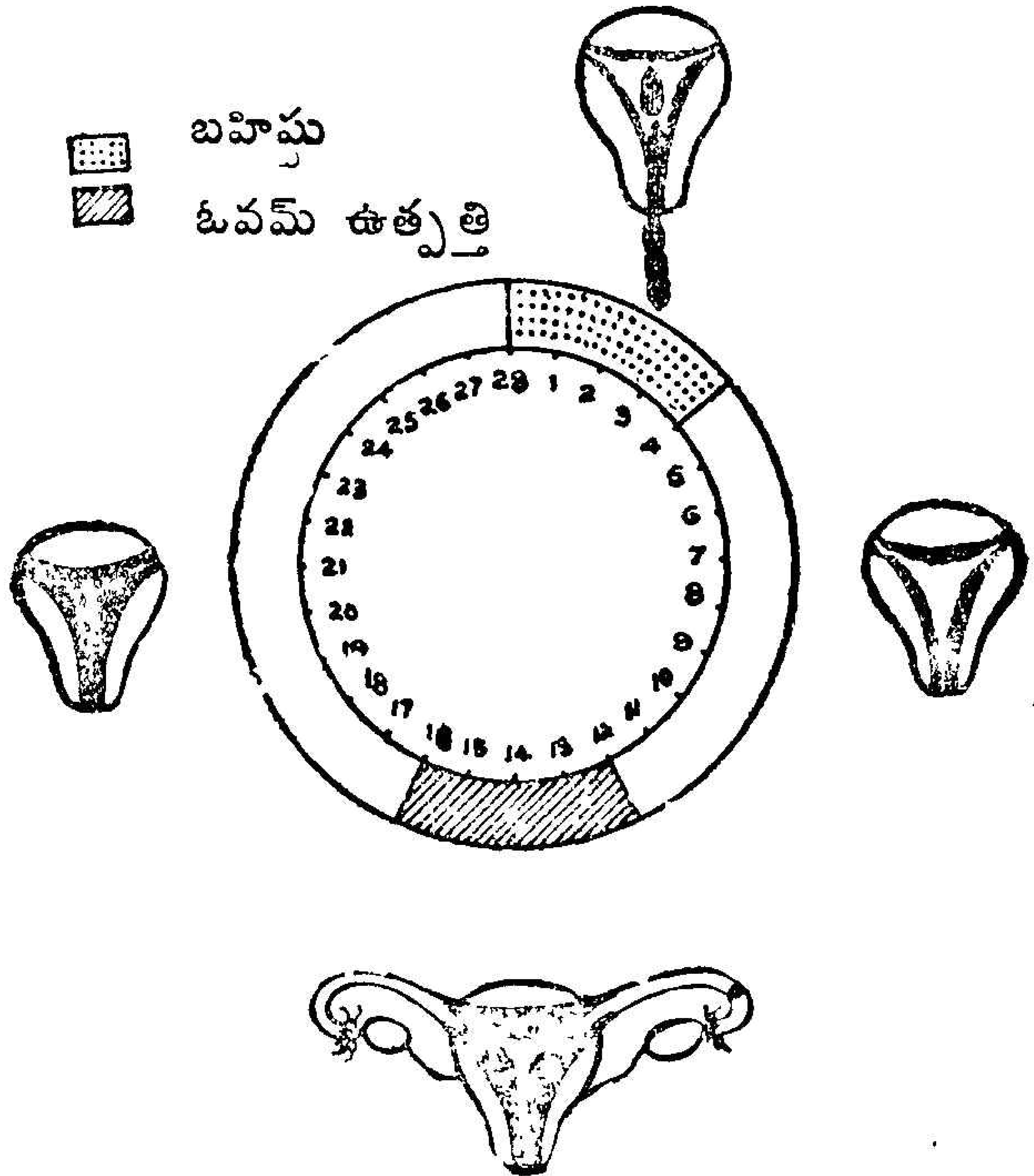
అండవాహికలకు చివర చేరి ఒక ప్రక్కను ఒక్కొక్క ఓవరీ ఉంటుంది. ఆకారంలోను పరిమాణంలోను ఇవి పనస గింజలవలె ఉంటవి. వీటిలో ఓవమ్‌తో బాటు హార్మోన్ (Hormone) అనే ఒక ద్రవ పదార్థంకూడా తయారై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఈ హార్మోన్ వల్ల స్త్రీ శరీరావయవాలలో మార్పులు జరుగుతూ ఉంటవి. ఓవమ్ గుండ్రంగా ఉండి సూక్ష్మదర్శిని సహాయంతో కాని కనబడనంత సూక్ష్మంగా ఉంటుంది.

స్త్రీ రజస్వల అయినప్పటినుండి ముట్లుడుగు వరకూ నెలకొక ఓవమ్ తయారవుతుంది. ఇది ఒకటి లేక రెండు రోజుల వరకూ సజీవంగా ఉంటుంది. సజీవమైన ఓవమ్ పురుష ధాతువుతో కలిసి గర్భకోశం చేరితే పిండోత్పత్తి అవుతుంది. చచ్చిన ఓవమ్ బహిష్టు జరిగినప్పుడు రక్తంతో బాటు బయటికి త్రోసి వేయ బడుతుంది.

బహిష్టు:

లేత కొబ్బరి కాయలోపలి గుంజులాగా, గర్భకోశం లోపల ఒక విధమైన నున్నని పొర అంటుకొని ఉంటుంది. దీనికి ఇంగ్లీ

షములో ఎన్డోమెట్రియం (Endometrium) అని పేరు. దీని లోపల పెక్కు సన్నని రక్తనాళాలు ఉంటవి. ఈ ఎన్డో మెట్రియం ప్రతి నెలా పెరుగుతూ పిండోత్పత్తికోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. పురుషుని వీర్యకణమూ ఓవమ్ కలిసి పిండో



త్పత్తి అయినప్పుడు దాన్ని గ్రహించి, సంరక్షించే గుణం దీనికి ఉంది. గర్భధారణ జరుగకపోయిన ఎన్డోమెట్రియంలో కొంత భాగం ఊడిపోయి బహిర్గత మౌతుంది. ఇది వేరుపడినప్పుడు రక్తనాళాలనుండి రక్తం స్రవించి బయటికి వస్తుంది. ఈ విధ

ముగా రక్తమూ, ఎన్‌డోమెట్రియమూ బహిర్గత మగుటకే మనం బహిష్టు అని అంటాము. బహిష్టు అయిన వెంటనే ఈ ఎన్‌డో మెట్రియం పెరగడం మొదలు పెట్టుతుంది. బహిష్టు ప్రారంభానికి 14 రోజులకు మునుపే ఓవమ్ ఓవరీనుండి వెలువడి ఓవరీ గొట్టాల ద్వారా గర్భకోశం చేరుకోడానికి బయలుదేరుతుంది.

పురుష వీర్యకణాలూ, ఓవమ్ రెండూ కలిసి గర్భధారణ జరుగకపోయిన పెరిగిన ఎండోమెట్రియం బహిర్గత మౌతుంది. గర్భధారణ జరిగితే పిండం ఎండోమెట్రియంలో నిలబడి పోయి పెరగడం ప్రారంభిస్తుంది. గర్భధారణ అయినది మొదలు ప్రసవం అయిన కొన్ని నెలల వరకు ఓవమ్ తయారుకాదు.

స్త్రీ జీవితంలో మొట్టమొదట బహిష్టు అయినప్పుడు, ఆమె రజస్వల అయిందంటారు. సాధారణంగా బహిష్టు అయిన రోజు మొదలు 28 రోజుల తర్వాత తిరిగి బహిష్టు అవుతుంది. సాధారణంగా రక్తస్రావం రెండు మొదలు నాలుగు రోజుల వరకూ ఉంటుంది. రజస్వల అయిన ఒకటి రెండు సంవత్సరాల వరకు బహిష్టు సరిగా 28 రోజులకే కాకపోవచ్చును. బహిష్టుకు బహిష్టుకు మధ్యకాలం 21 రోజులు మొదలు, 6 వారాలవరకు ఉండవచ్చును. ఇట్టి బహిష్టులు అసాధారణమైనవి.

ఋతుస్రావం కూడా ఒకటి మొదలుకొని పది రోజుల వరకు ఉండవచ్చును. బహిష్టులో నొప్పికూడా ఉండవచ్చును. ఋతుస్రావం అయిదు రోజులకు మించినా, నొప్పి కలిగినా, లేక రక్తస్రావం అధికంగా జరిగినా, వెంటనే నిపుణులైన డాక్టర్లచేత

చికిత్స పొందడం అవసరం. సామాన్యంగా బహిష్టు కాలంలో స్త్రీకి అలసట కలుగుతుంది. అందుచేతనే మన కుటుంబాలలో ఈ రోజుల్లో విశ్రాంతి ఇవ్వబడుతుంది.

రజస్వల : వయస్సు

మన దేశంలో సామాన్యంగా స్త్రీలు 12 మొదలు 14 యేళ్ల లోగా రజస్వల లవుతున్నారు. 12 యేళ్లలోగా, 14 యేళ్లకు పైబడి రజస్వల లవడంకూడా కద్దు. కొందరు 16 యేళ్లకు కూడా రజస్వల కాకపోవచ్చును. అలా సకాలంలో స్త్రీ రజస్వల కాకపోతే ఆమె తల్లిదండ్రులు కంగారు పడతారు. స్తనాలు క్రమంగా పెరిగి, భగం కూడా చక్కటి స్థితిలో ఉంటే స్త్రీ తప్పకుండా రజస్వల అవుతుంది. కొందరు అసలు రజస్వలలే కారు. ఈలాంటివారిలో కొందరికి ఓవరీలలో ఏదో లోపం ఉండవచ్చును. కొందరికి కన్నెపొర దళసరిగా ఉండి గర్భకోశం పూర్తిగా మూయబడి ఉండవచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితుల్లో బహిష్టు అయినా, రక్తం బహిర్గతం కాకుండా లోపలే నిలబడిపోయి బాధ కలుగుతుంది. కన్నెపొర తొలిగిస్తే బాధ నివారణ కాగలదు.

గర్భచిహ్నాలు

"రెండు నెలలయినా బయట రాలేదు." అని ఒక స్త్రీ అన్నప్పుడు ఆమె ముఖంలో సిగ్గూ, తాను మాతృత్వం పొందగలుగుతున్నాననే ఆనందాతిశయరేఖలు కనుపిస్తవి. కుటుంబ స్త్రీలకు గర్భం ధరించే వయస్సులో క్రమంగా ప్రతి నెలా అయ్యే బహిష్టు, ఒక నెల తప్పితే "గర్భమేమో?" అని సందేహమేర్పడవచ్చును. క్రమంగా రెండు నెలలు బహిష్టు కాకపోతే వాళ్ల అనుమానం దృఢమవుతుంది. దానితో బాటు నోటిలో నీళ్లూరడం మొదలయినవి కనిపిస్తే చాలు, ఇక ఆ స్త్రీ తప్పకుండా గర్భవతి అని నిర్ధారణ అవుతుంది. గర్భం ధరించిన మూడు వారాల్లో స్త్రీ గర్భవతి అని నిర్ధారణ చేయడానికి కొన్ని సాధనాలు ఉన్నాయి.

జాన్‌డెక్కు పరిశోధన (Aschheim Zondek Test)

స్త్రీ గర్భం ధరించిన వెంటనే శరీరంలో పెక్కు మార్పులు కలుగుతవి. శరీరంలో తేజస్సు, స్తనాలలో కలిగే మార్పులు, ఇవన్నీ శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్‌మోన్ (Hormone) అనే ద్రవపదార్థం వల్లనే కలుగుతవి. ఈ ద్రవపదార్థం మూత్రం ద్వారాకూడ బహిర్గత మౌతుంది. గర్భిణీస్త్రీ మూత్రాన్ని

గర్భం ధరించని ఆడఎలుకకు ఇంజెక్షన్ చేయడంవల్ల, ఆ ఆడఎలుక దేహంలో కూడ కొన్ని మార్పులు కలుగుతవి. ఇంజెక్షన్ చేసిన 36 గంటల్లో ఈ మార్పులు తెలుస్తవి. దీనినిబట్టి స్త్రీ గర్భవతి అవునా కాదా అని సులభంగా చెప్ప వచ్చును. పైని చెప్పబడిన పరిశోధనలు కుందేటిదేహంలోనూ, కప్పశరీరంలోనూ కూడా చేయవచ్చును. చెన్నపట్నం ప్రసవ ఆసుపత్రులలో ఈ పరిశోధనలు చేయబడుతున్నవి.

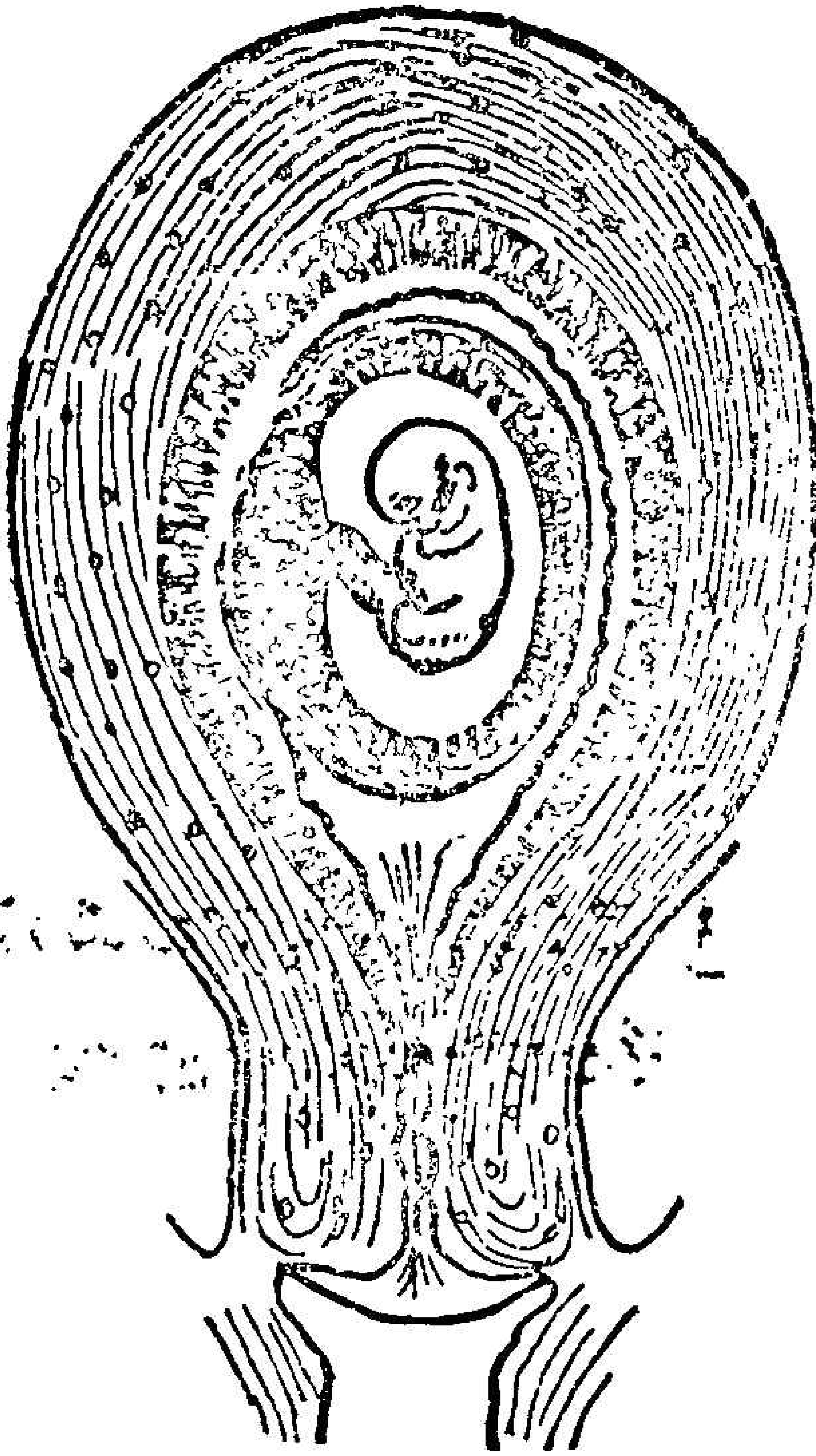
వేవిళ్లు

గర్భిణీస్త్రీలలో చాలా మందికి వేవిళ్లు ప్రారంభ మవు తవి. ఇవి రెండవ నెలలో ప్రారంభమై నాల్గవ నెలలో ఆగి పోతవి. ఉదయం వాంతులు కావచ్చును. డోకు వచ్చినట్లుండ వచ్చును. కొందరికి ఈ వాంతులు, వికారం దినమంతా ఉండడం కద్దు.

రొమ్ములో కలిగే మార్పులు

స్త్రీలు తొలుతొలుత గర్భం ధరించినప్పుడు స్తనాలలో పెక్కు మార్పులు ఏర్పడుతవి. గర్భం ధరించిన రెండు లేక మూడు వారాలలో స్తనాలలో ఒక విధమైన బాధ కలుగుతుంది. రెండవ నెలనుండి స్తనాలు పెరిగి పెద్దవవుతవి. పాలిండ్ల మొనలు నల్లబడుతవి. మూడవ నెలలో స్తనాల మొనల చుట్టూ ఉండే భాగం నల్లబడుతుంది. నాల్గవ నెలలో చను

మొనలనుండి ఒక విధమైన ద్రవపదార్థం వెలువడుతుంది.



మూడవ నెలలో

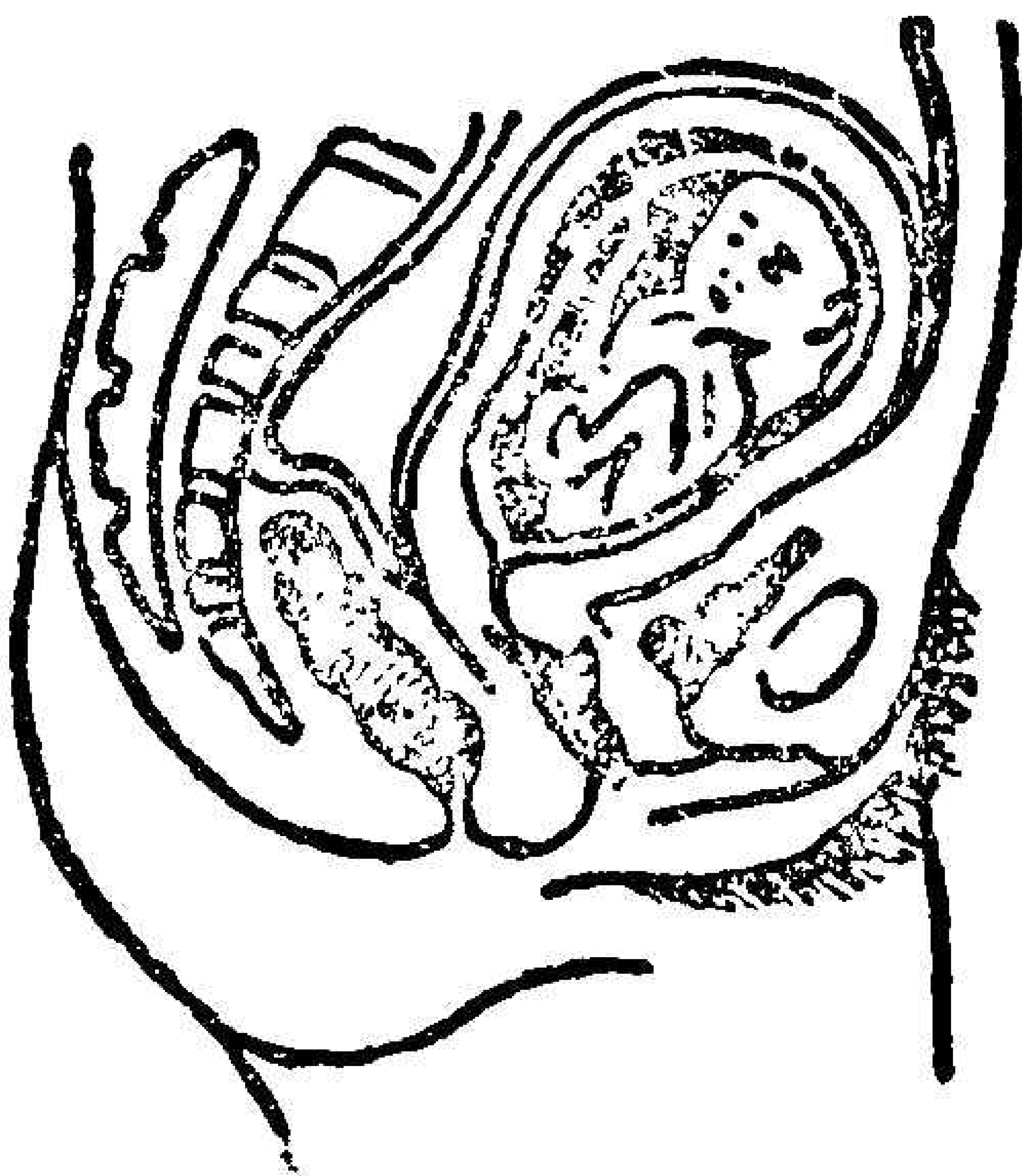
మూడవ నెల

మూడవ నెలలో గర్భకోశం నారింజ పండంత పెద్దదవుతుంది. గర్భకోశం మెడభాగం మెత్తపడుతుంది. ఈ మార్పులు కనిపెట్టి డాక్టర్లు స్త్రీ గర్భిణీ అవునా కాదా అని గ్రహించి చెప్ప గలుగుతున్నారు.

మూడు నెలల తర్వాత

నాల్గవ నెల ఆరంభంలో గర్భకోశం క్రమంగా పెరిగి పొత్తి కడుపు మట్టానికి వస్తుంది. ఆరవ నెలలో బొడ్డు మట్టానికి వస్తుంది.

ఆఖరు నెలలో గర్భకోశం కొంత కిందికి దిగి, నడుము పూర్వంకంటే కొంత పెద్దదవుతుంది. నాలుగు నెలల


మూడవ నెల గర్భకోశం స్థితి

పదిహేను రోజులకు గర్భంలోని శిశువు పొర్లడం మొదలు పెట్టుతుంది. దీనికే గర్భంలో శిశువు తిరుగుతున్నదని అంటారు. గర్భంలోని శిశువు తిరగడం గర్భిణీస్త్రీ కడుపు మీద చెయ్యి ఉంచి చూస్తే తెలుస్తుంది.

నిశ్చయమైన గర్భ చిహ్నాలు

శిశువు హృదయస్పందనం

గర్భం ధరించిన నాలుగు నెలలలో శిశువు గుండెలు కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తవి. ఒక నిమిషానికి 120 మొదలు 140 మార్లు కొట్టుకుంటుంది. శిశువు గుండె కొట్టుకోవడం కడుపు మీద స్టెతస్కోప్ ఉంచి వినవచ్చును. దీనివలన కడుపులోని శిశువు సజీవంగా ఉన్నదా లేదా అని కూడ తెలుసుకోవచ్చును.

శిశువు కదలిక

ఐదవ నెలనుండి శిశువు తల, కాళ్లు, చేతులు, మొదలయినవి తల్లి కడుపుమీద చేతు లుంచి చూస్తే

చక్కగా తెలుస్తవి. శిశువు తిరగడం కూడా తల్లికి బాగా తెలుస్తుంది.

ఎక్సరే (X-RAY)

శిశువు ఎముకలు నాల్గవ నెలనుండి ఏర్పడుతవి. ఐదవ నెల తర్వాత గర్భిణీస్త్రీ కడుపు ఎక్సరే తీసి చూడడంవల్ల గర్భంలో శిశువు ఉన్న సంగతి చక్కగా తెలుసుకోవచ్చును.

ఎక్సరే మూలంగా మరి కొన్ని విషయాలుకూడ గ్రహించ వచ్చును.

1. తల్లి గర్భంలో ఉన్నది ఒక శిశువా? లేక అంతకంటె ఎక్కువ శిశువు లున్నవా?

2. శిశువుకు ఎన్ని నెలలు?

3. శిశువుయొక్క స్థితి నిలువుగా ఉన్నదా? లేక అడ్డంగా ఉన్నదా మొదలైన వివరాలు.

4. శిశువు సజీవంగా ఉన్నదా, లేదా?

5. ప్రసవం సుఖంగా జరుగుతుందా? తల్లి కూపకం నుండి శిశువు తల నిరాటంకంగా బయట పడగలదా? మొద లయిన విషయాలు.

6. శిశువు శరీరంలోని లోపాలు.

ఈలాంటి పలు వివరాలు ఎక్సరే మూలంగా సులభంగా గ్రహించవచ్చును.

గర్భధారణకు తగిన వయస్సు

కొన్ని యేళ్లకు మునుపు స్త్రీలకు ఏడు లేక ఎనిమిదవ యేటనే వివాహం జరగడం, రజస్వల అయిన వెంటనే భర్త వద్దకు దాంపత్యజీవనం చేయడానికి పంపడం మన దేశంలో పరిపాటిగా ఉండేది. అందుచేత 12 వ యేటనే చాలమంది స్త్రీలు తల్లులవడం జరిగేది. ప్రస్తుతం శారదా చట్టంవల్ల, స్త్రీలు విద్యయందు అసక్తి, ఉత్సాహం, చూపడంచేతా, వివాహాలు 16 ఏళ్లకు పైబడి జరుగుతున్నవి. అందువలన మొదటి కాన్పు 17 ఏళ్ళకు పైబడి జరుగుతుంది. స్త్రీలు 20 ఏళ్ళ వరకు పెరగడానికి అవకాశం ఉన్నది. కాని ఈ లోపున కాన్పులు జరిగితే వాటి మూలాన వారి పెరుగుదల అరికట్టబడుతుంది. వారికి మాతృత్వం వహించడానికి తగిన మనస్తత్వం కూడా ఏర్పడదు.

అమెరికా, ఇంగ్లాండు, మొదలగు దేశాలలో స్త్రీలు సాధారణంగా 25 యేళ్ళ ప్రాంతంలో వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు. 30 యేళ్ళ ప్రాంతంలో తొలికాన్పు రావడం వారికి మామూలు. 30 ఏళ్ళకు పైబడితే శరీరంలోని ఎముకలు గట్టిపడి ఉండడం చేత కాన్పు చాలా కష్టమవుతుంది. అందుచేతనే విదేశాలలో స్త్రీలు తమ 20 వ యేట వివాహాలు చేసుకొని, 25 ఏళ్ళకు లోగా గర్భం ధరించాలని కొందరు ప్రచారం సాగిస్తున్నారు.

ఇందుకు మరొక కారణం: తల్లిదండ్రులు వృద్ధులు కాకమునుపే పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారు కావలెను. ఉద్యోగంనుంచి

విరామం పొందినప్పుడు పిల్లలుంటె వాళ్ళని పోషించడం చాలా కష్టం. వారికి కావలసిన సదుపాయాలు చేకూర్చడంకూడా చాలా కష్టం. ఇందుచేతనే మన దేశంలో స్త్రీ మొదటికాన్పు జరగవలసిన కాలం 17--25 ఏళ్ళ మధ్య అని నిర్ణయించ వచ్చును.

ఒక కుటుంబంలో ఎందరు పిల్లలుండ వచ్చును ?

మన దేశంలో ఒకపక్క ఆహారం విరివిగా పండించవలసిం దని ప్రచారం జరుతూన్నట్టు, సంతానోత్పత్తిని తగ్గించ వలసిందని మరో పక్క ప్రచారం సాగుతున్నది. ఒకప్పుడు గర్భనిరోధక సాధనాలను విరివిగా ప్రచారం చేసిన విదేశీయులే నేడు తమ దేశంలో ఆహారసమస్య గడ్డుగా ఉన్నా అధికసంతానోత్పత్తి చేయవలసిందని ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. సంతాన నిరోధాన్ని గురించి ఆలోచించేవారు మన దేశంలో చాలా తక్కువ

ఒక కుటుంబంలో ఎక్కువ మంది పిల్లలుంటే అందరినీ జాగ్రత్తగా పెంచడం చాలా కష్టం. అధికప్రసవాలవల్ల తల్లి దేహారోగ్యం కుంటుపడుతుంది. ఒక కుటుంబంలో ముగ్గురు మొదలుకొని ఐదుగురు పిల్లల వరకూ ఉండవచ్చును.

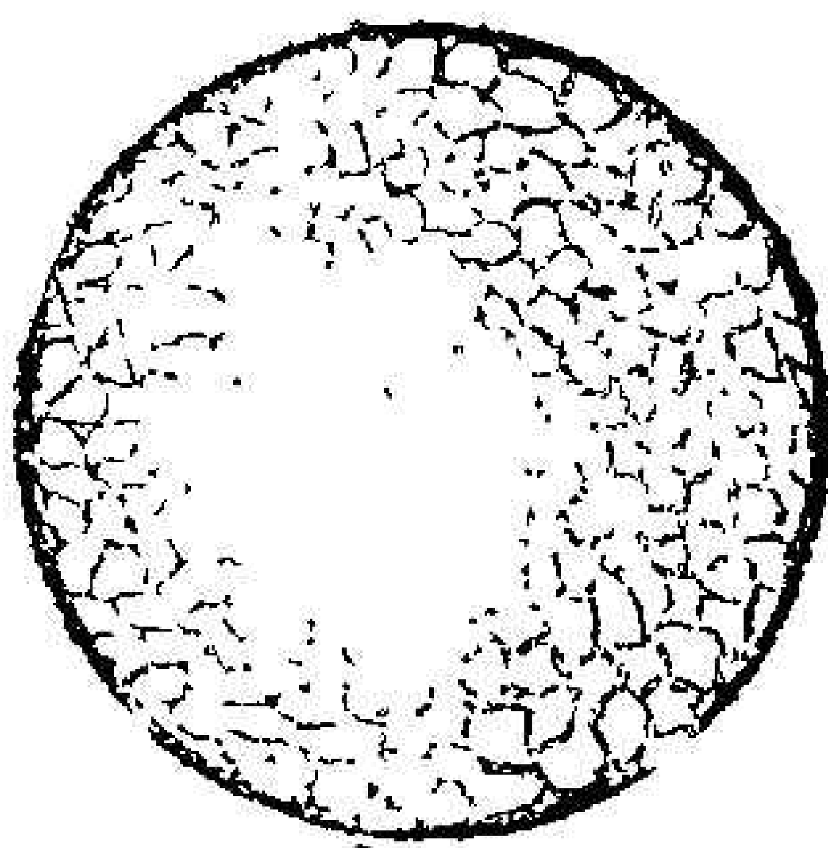
రెండు కాన్పులకు మధ్య ఉండవలసిన విరామకాలం.

కొందరికి ప్రతియేడూ కాన్పే. వివాహమయిన పది సంవత్స రాలలో అనగా సుమారు 26 లేక 27 వ వయస్సులోపల కొందరు స్త్రీలు పది మంది పిల్లల తల్లులౌతారు. మొదటి బిడ్డ

చంక నున్నప్పుడే రెండో బిడ్డ కడుపులో ఉండడం జరుగుతూ ఉంటే ఆ తల్లి ఆరోగ్యం చెడడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కడుపులో ఉన్న శిశువును పోషించడమే కాక చంటిబిడ్డకు పాలివ్వాలి. ఒక కాన్పు అయిన తర్వాత తల్లి తాను కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగీ సంపాదించుకోడానికి కనీసం ఆరు నెలలు పట్టుతుంది. ఒక సంవత్సరం వరకూ బిడ్డకు పాలివ్వాలి. బిడ్డకు రెండేళ్లు నిండే వరకూ తల్లిని విడిచి పెట్టి ఉండదు. అందుచేత కాన్పుకూ కాన్పుకూ మధ్య కనీసం రెండు సంవత్సరాల విరామం ఉండడం అవసరం.

పిండోత్పత్తి

పురుషధాతువున్నూ స్త్రీ ఓవమున్నూ (Ovum) ఏకమైతే గర్భధారణ జరుగుతుందని మనం ఇదివరకే తెలుసుకున్నాం. స్త్రీ విడుదల చేసే ఓవమ్ గుండ్రంగా ఉంటుంది. ఇది అంగుళంలో $\frac{1}{180}$ వంతు ప్రమాణం కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఓవరీ గొట్టాల ద్వారా గర్భకోశం చేరుకోడానికి ప్రయాణమౌతుంది. దారిలో పురుషధాతువు ఎదురు పడితే, వెంటనే ఇది దానితో కలిసిపోతుంది.



ఓవమ్

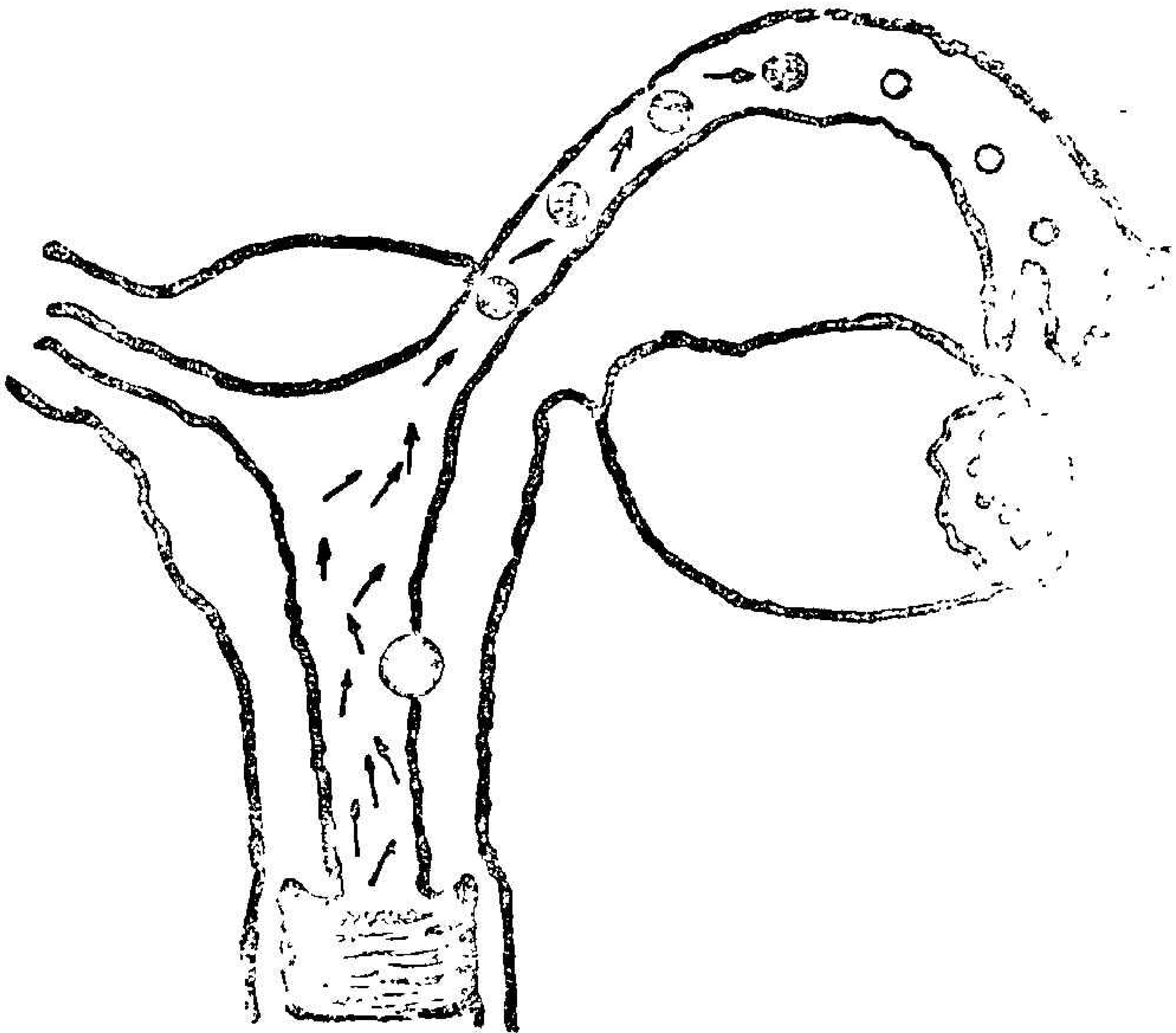
స్త్రీ పురుషులు సంయోగం చేసినప్పుడు స్ఖలనమయ్యే పురుషుని వీర్యంలో కోట్లకొలది ధాతు కణాలుంటాయి. ఈ బీజాలే వీర్యంలోని జీవాణువులు. సూక్ష్మదర్శని యంత్రంతో పరిశీలించి నట్టయితే శుక్రకణాలు నిడుపాటి తోకలు కలిగిన కప్పలాగ కదులుతూ ఉండడం మనం చూడగలం. వీటి పొడవు అంగుళంలో $\frac{1}{300}$ వంతు ఉంటుంది. నిడుపాటి తోకలు వీటికి కదులుతూ ఉండి సాగి పోవడానికి ఎంతో ఉపకరిస్తవి. దాదాపు 48 గంటల కాలం వరకూ దీనికి స్త్రీ ఓవమ్ చేరుకోగల శక్తి ఉంటుంది. ఓవమ్ కూడా రెండు రోజుల వరకే సజీవంగా ఉంటుంది.

ఒకసారి స్ఖలనమైన శుక్రంలో కోట్లకొలది జీవాణువులున్నా, స్త్రీ ఓవమ్ ఒకటే గనుక ఒక్క పురుష బీజం మాత్రమే



పురుషబీజం

ఓవమ్‌తో కలవడానికి వీలవుతుంది. అందుచేత శుక్రజీవుల్లో

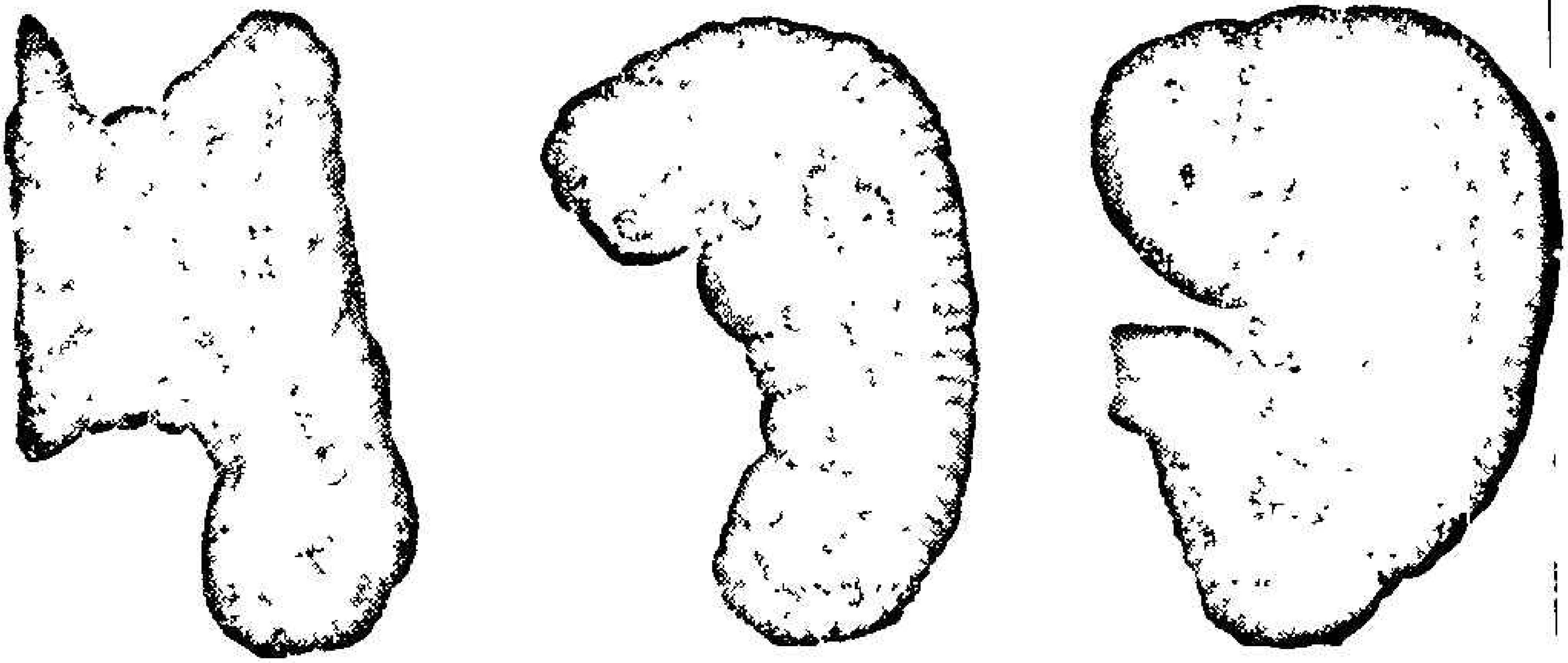


పురుషవీర్యం ఓవమ్‌తో కలయిక

ఏది మొట్టమొదట ఓవమ్‌తో కలుస్తుందో అదే పిండం అవు తుంది. ఈ పిండమే శిశువుగా మారుతుంది.

పిండం ప్రథమంలో గుండ్రంగా ఉండి, అంగుళంలో $\frac{1}{150}$ వంతు పరిమాణం కలిగి ఉంటుంది. ఇది గర్భకోశాన్ని అంటి పెట్టుకొని ఉన్న పొరలో వృద్ధి చెందడం మొదలు పెట్టుతుంది. శిశువు, దాని చుట్టూ ఉన్న సంచి, బొడ్డుదారం, ఇవి అన్నీ పిండంనుండి ఉత్పత్తిఅయి వృద్ధిపొందుతవి. గుడ్డు పై భాగంలో ఉన్న పెంకు ఏ విధంగా గుడ్డులోని సొన మొదలయిన వాటిని కాపాడుతుందో అలాగే సంచి శిశువును కాపాడుతుంది.

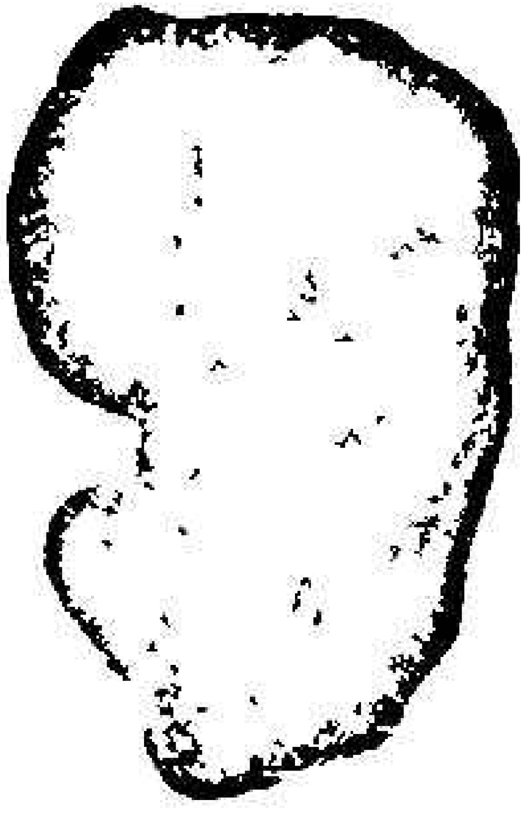
ప్రారంభంలో పిండం అణుమాత్రం ఉండి రూపరేఖలు లేకుండా ఉంటుంది. అది క్రమేణా పెరిగి మొదటి నెల



మొదటి రెండునెలలు

ఆఖరులో తల వేరు, తక్కిన భాగం వేరుగా కనిపిస్తుంది. పిండం వంకరుగా తిరిగి ఉంటుంది. కాళ్లు చేతులు మొదలైనవి ఈ దశలోనే పెరగడం ప్రారంభ మవుతవి. రెండవ నెలలో శిశువు ఒక అంగుళం పొడవగుతుంది. ముక్కూ, చెవులూ, కన్నులూ,

ఏర్పడటం మొదలుపెట్టుతవి. మూడవనెల ఆఖరులో శిశువు యొక్క పొడవు సుమారు మూడున్నర అంగుళాలూ,



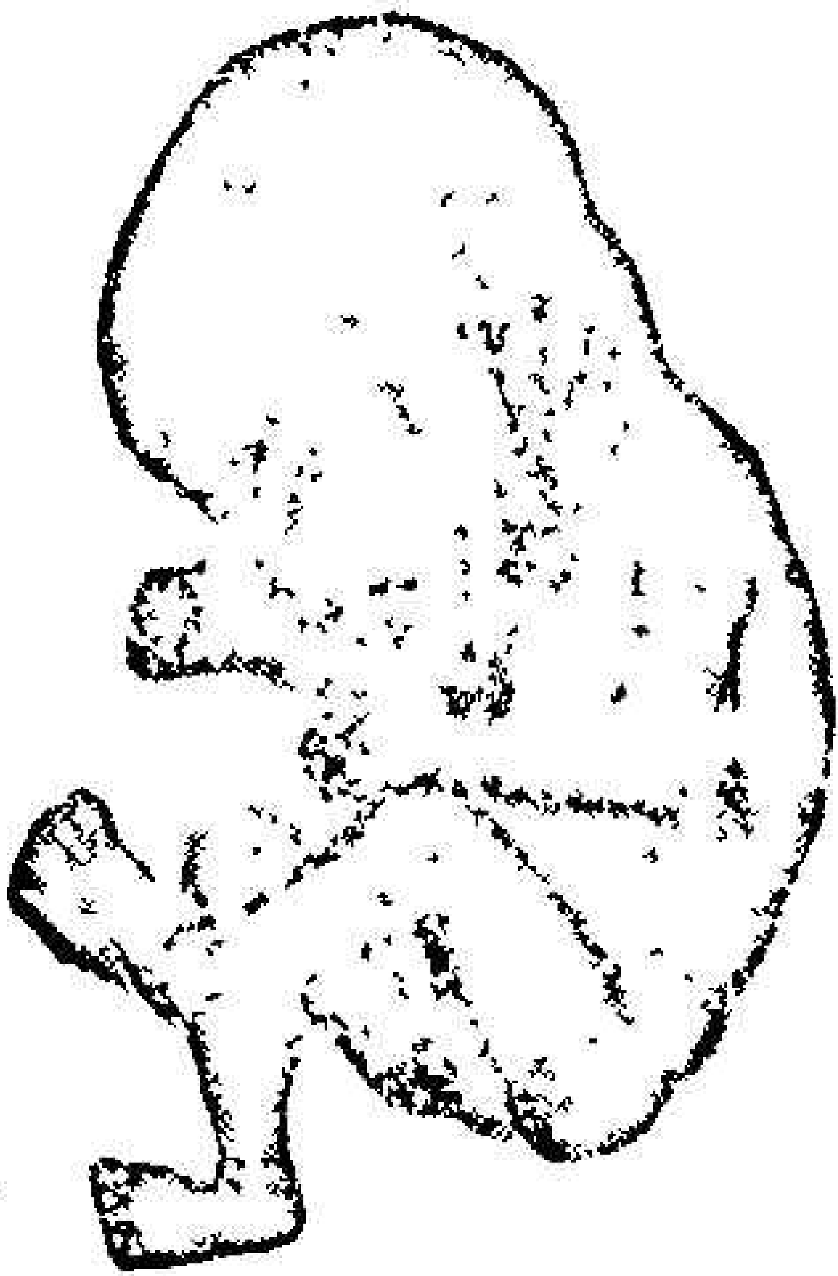
మూడవనెల



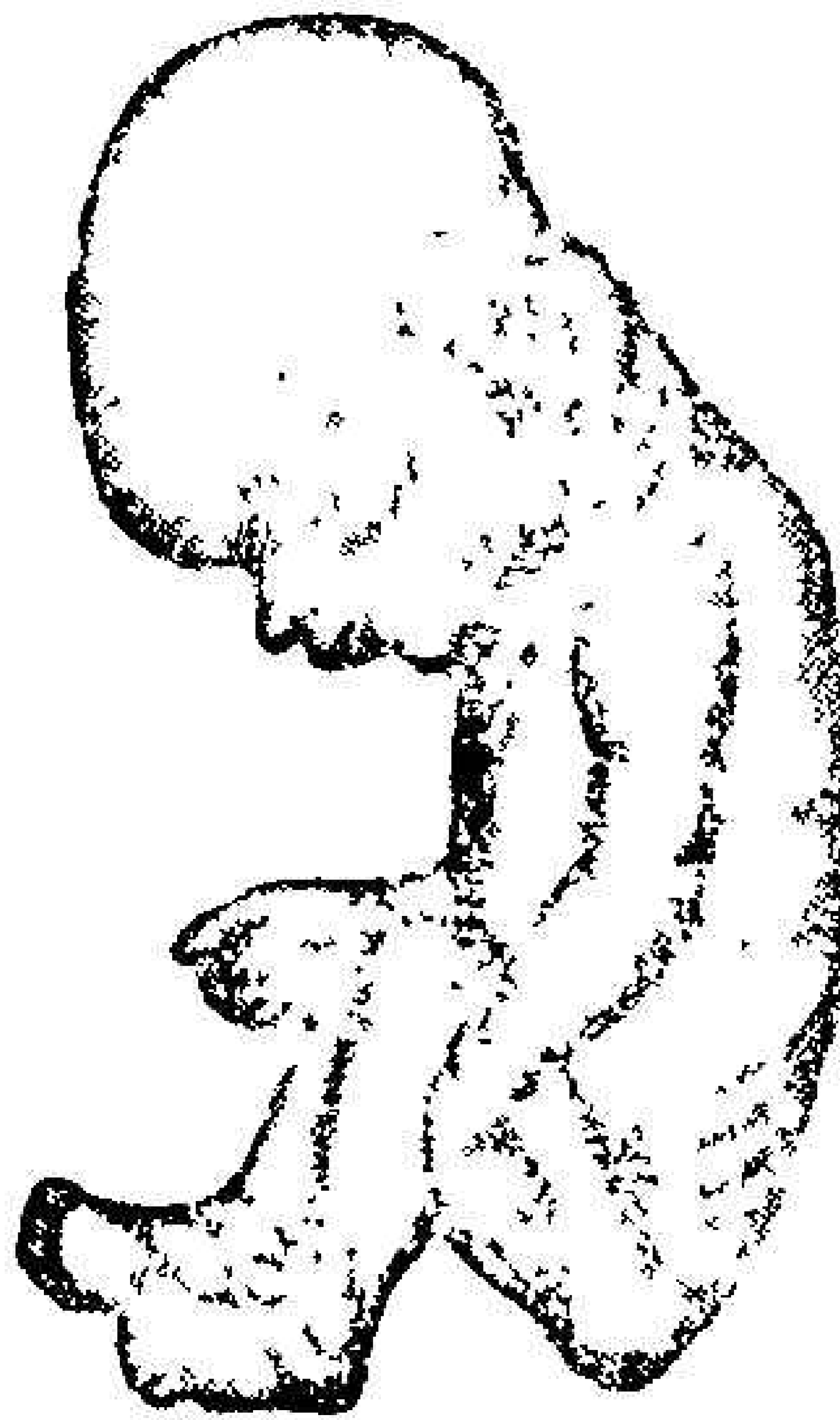
అయిదవనెల



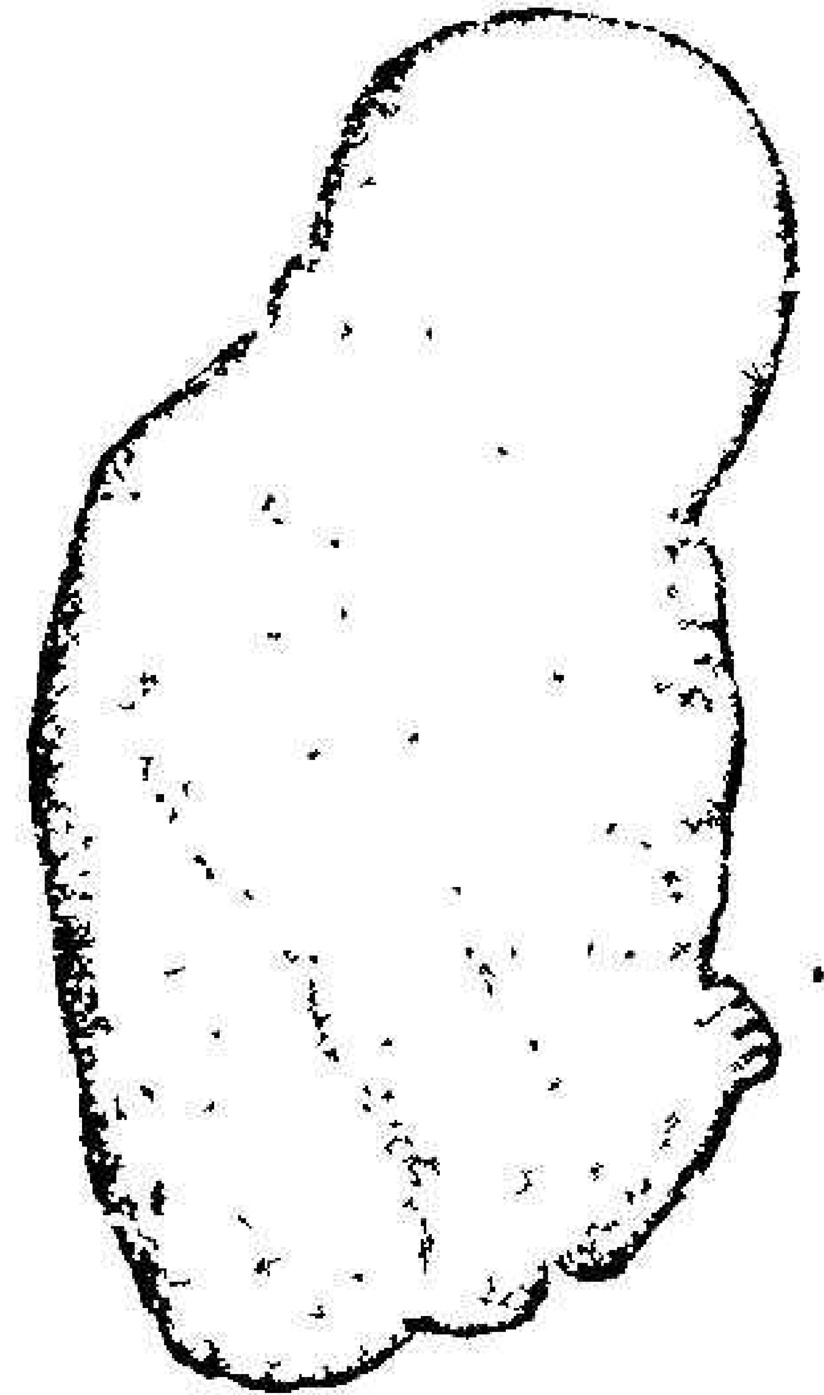
ఆరవనెల



ఏడవనెల



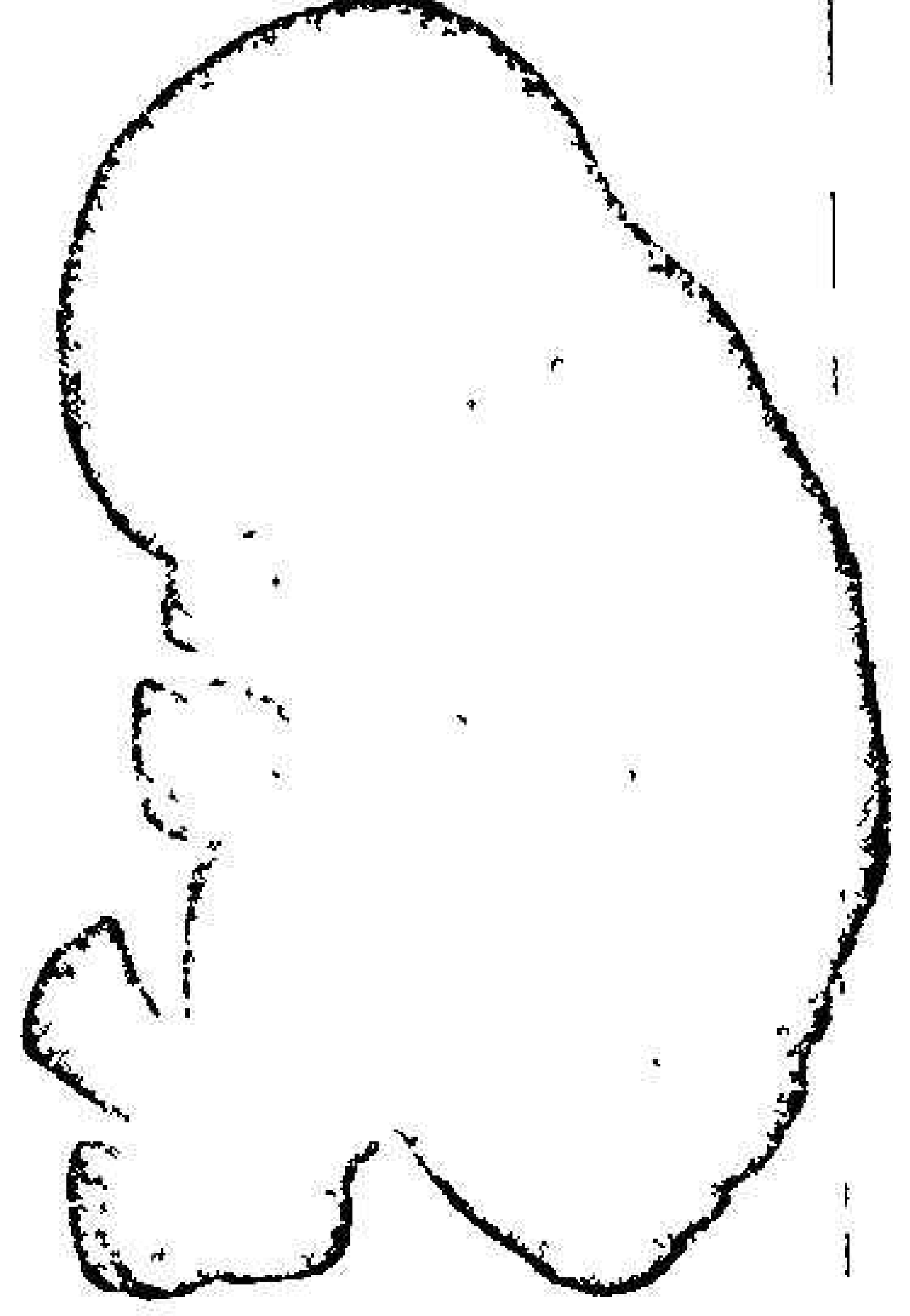
ఎనిమిదవనెల



తొమ్మిదవనెల

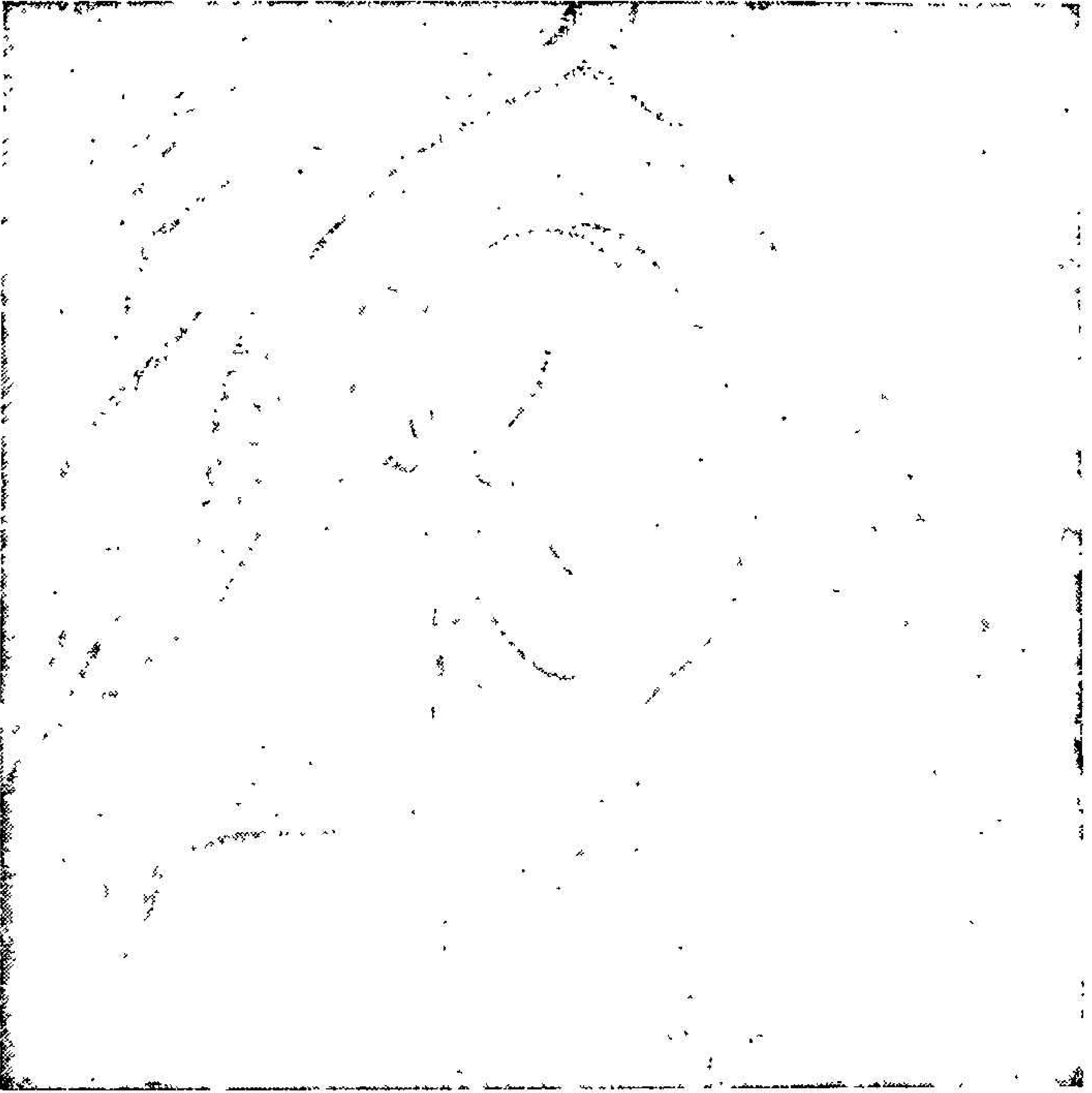
బరువు రెండు ఔన్సులూ, ఉంటుంది. ఈ దశలోనే పిండంలో స్త్రీ పురుషావయవాలు ఏర్పడుతవి. కాని గర్భంలో ఉన్న శిశువు

ఆడ అయిందీ మగ అయిందీ తెలుసుకోలేము. ఈ దశలోనే ఎముకలు ఏర్పడడంకూడా జరుగుతుంది. నాల్గవ నెలలో శిశువు 6 అంగుళాల పొడవూ, 7 ఔన్సుల బరువూ, కలిగి ఉంటుంది. చర్మం మీద సన్నని వెంట్రుకలు మొలవడం ప్రారంభం అవుతుంది. 5వ నెలలో శిశువు 7 మొదలు 8 అంగుళాల పొడవూ, 1 పౌను బరువూ, కలిగి ఉంటుంది. శిశువు శరీరం మీద ఒక విధమైన కొవ్వు పదార్థం అంటుకొని ఉంటుంది. 6 వ నెల తర్వాత తలమీద రోమాలు పెరుగుతవి. ఆఖరు మూడు నెలలలోను శిశువు బరువు హెచ్చుతుంది.



పదవనెల

చెట్టుకు కావలసిన ఆహారాన్ని వేళ్లు భూమినుండి గ్రహించినట్లు గర్భంలోని శిశువు తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని మాయనుండి గ్రహిస్తుంది. పరిపూర్ణగర్భంలో శిశువున్న స్థితిని పక్క పటంలో చూడవచ్చును. అందులో శిశువు కాళ్లు ముడుచుకొని చేతులు కట్టుకొని తల వంచుకొని ఉండడం కనబడుతుంది. శిశువు తలక్రిందుగా ఉండడంచేత ప్రసవసమయంలో మొట్ట మొదట తల బయటికి వస్తుంది. గర్భకోశంలో శిశువు తిరుగాడుతుంది. శిశువు కాళ్లు చేతుల కదలిక మనం తల్లి కడుపు మీద చేతులాన్చి తెలుసుకోవచ్చును.

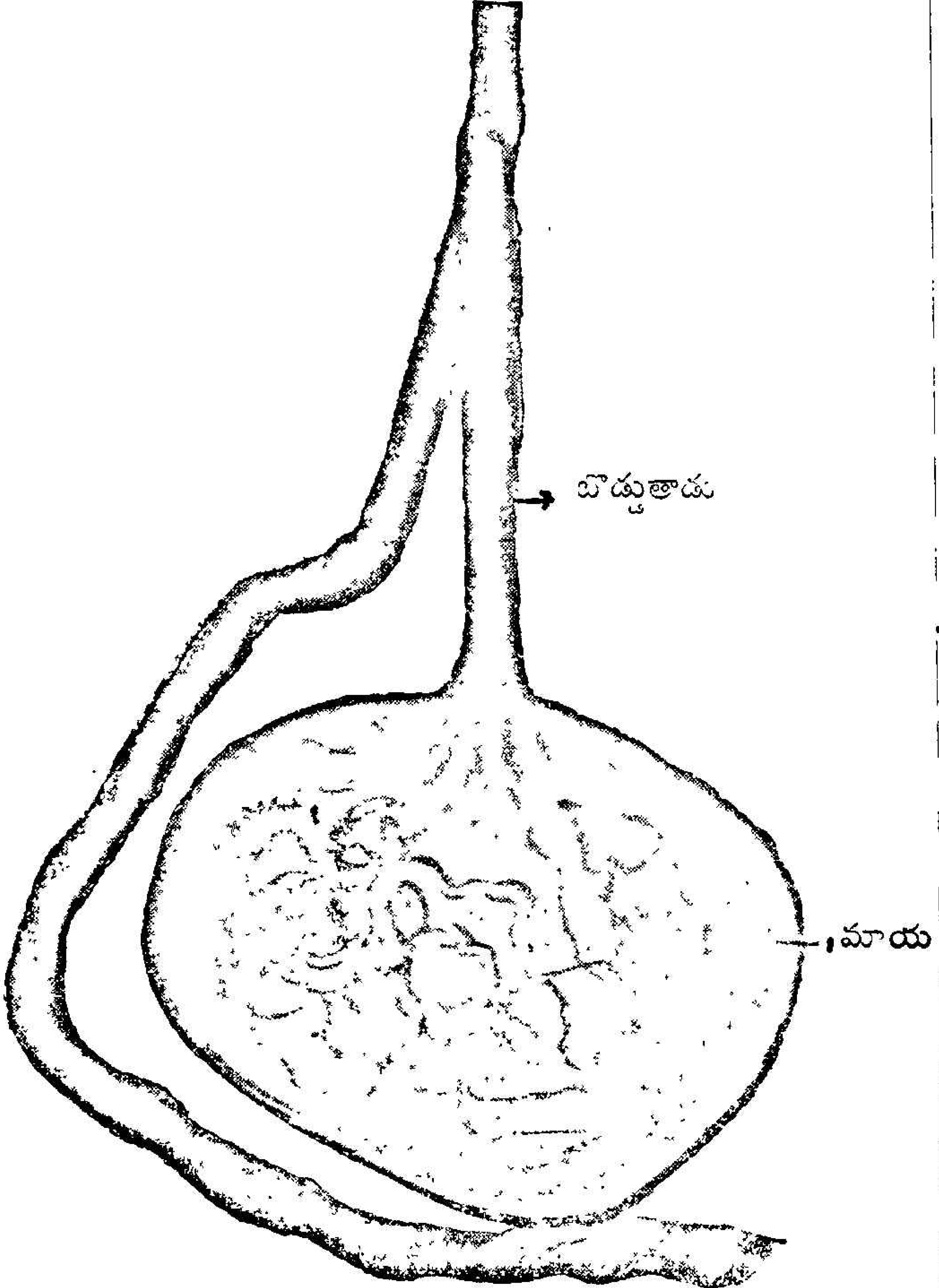


పదవనెలలో శిశువృద్ధి

మాయ

ఇది వర్తులాకారంగానూ మృదువుగానూ ఉంటుంది. సుమారు 8 అంగుళాల వ్యాసం, ఒక అంగుళం దళసరి కలిగి ఉంటుంది గర్భకోశానికి గట్టిగా అంటిపెట్టుకొని తల్లి రక్తం లోని ప్రాణవాయువునూ, ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకొని బొడ్డువారం

ద్వారా శిశువుకు పంపుతుంది. బొడ్డుదారం రెండోకొన మాయ మధ్యభాగానికి అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది.



ప్రసవసమయంలో శిశువు బయటికి వచ్చిన తర్వాత ఇది గర్భకోశంనుంచి వేరుపడి బహిర్గత మౌతుంది.

బొడ్డుతాడు

ఇది శిశువు నాభితో కలిసి పురిపెట్టిన తాడులా ఉంటుంది దీని పొడవు సుమారు రెండు అడుగులు ఉంటుంది. ఇందులో రక్తనాళాలు ఉంటవి. శిశువు బయటికి వచ్చిన వెంటనే బొడ్డు దారాన్ని పట్టి చూస్తే అందులో రక్తనాళాలు కొట్టుకుంటుండడం గమనించవచ్చును. శిశువు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ప్రారంభించిన కొద్ది నిమిషాలలో ఇందులో రక్తం ప్రవహించడం ఆగిపోతుంది.

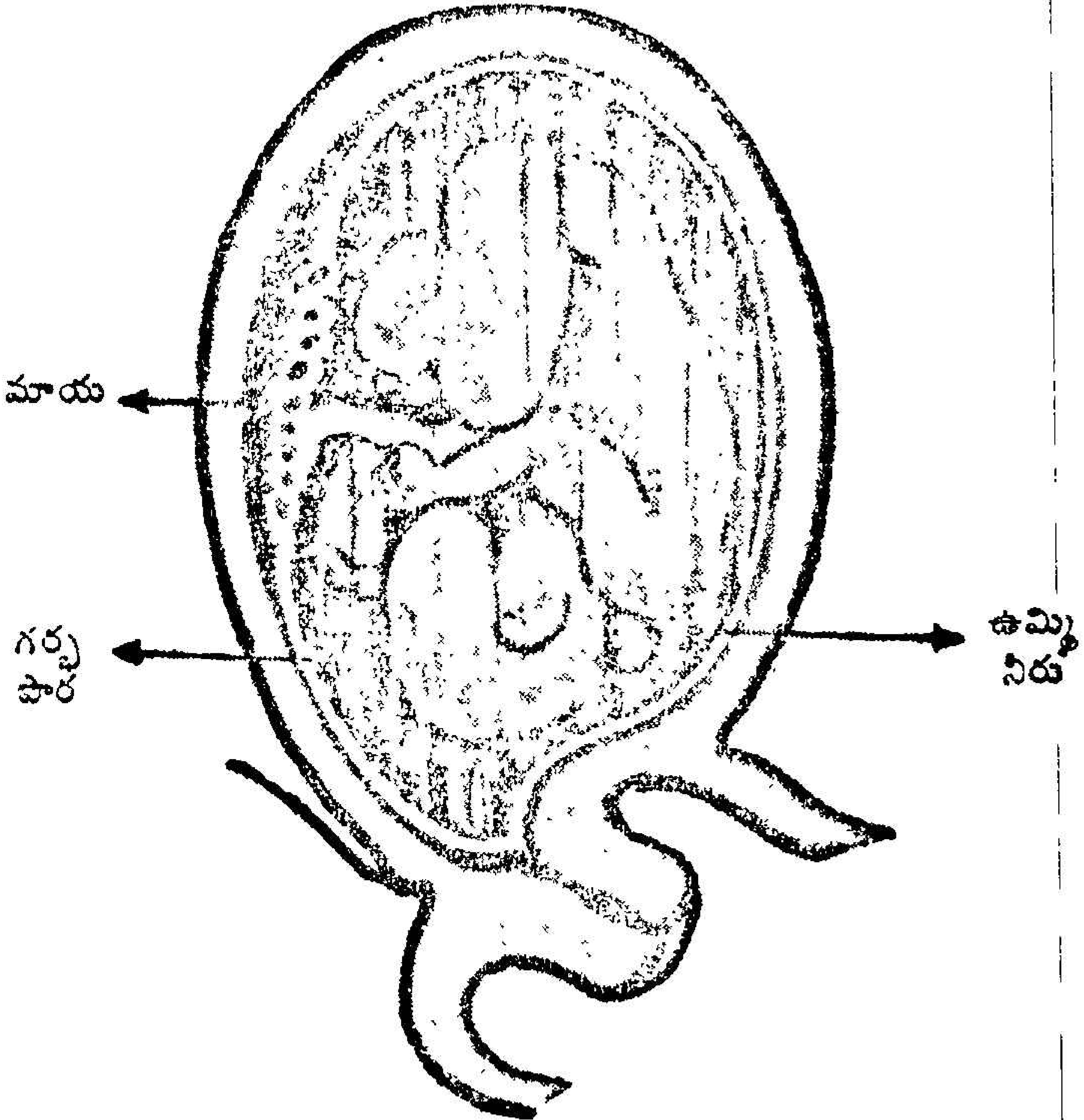
బొడ్డుదారం ఎక్కువ పొడవుగానైనా ఉండవచ్చును. లేదా కురచగానైనా ఉండవచ్చును. పెద్దదిగా ఉన్నప్పుడు అది శిశువు శరీరాన్ని లేక మెడను చుట్టుకొని ఉండవచ్చును. శిశువు బయట పడినప్పుడు దానిని చూచి సామాన్యంగా మనలో చాలమంది శిశువు మాల వేసుకొని పుట్టింది అంటారు. బొడ్డు తాడు కురచగా ఉంటే శిశువు బయట పడినప్పుడు, అది మాయను కూడా తనతోబాటు బయటికి లాక్కొని వస్తుంది.

గర్భ పొర

ఇది గర్భోత్పత్తి అయిన తరువాత గర్భాశయం లోపల చుట్టూ ఏర్పడే సన్నని పొర. ఈ పొరలో 20-40 ఔన్సుల ఉమ్మనీరు ఉంటుంది. శిశువు ఈ నీటిలో తేలుతూ ఉంటుంది. ప్రసవసమయంలో ఈ పొర పగిలి ఇందులోఉన్న ఉమ్మనీరు బయటికి వస్తుంది.

శిశువుకు ప్రాణం ఎప్పుడు వస్తుంది?

ప్రాణం ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలంటే మనం సాధారణంగా గుండెలు కొట్టుకొంటున్నవా లేదా అని చూస్తాము. అంటే



గుండెలు కొట్టుకుంటుంటే ప్రాణం ఉన్నదని నిర్ధారణ చేస్తాము. శిశువుకు నాల్గవనెలలో గుండెలు కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తవి. అందుకని శిశువు నాల్గవ నెల ఆఖరులో ప్రాణం వస్తుందని చెప్పవచ్చును. కాని ఇంతకుముందే ప్రాణం వస్తుందేమో నిర్ధారణకాలేదు.

గర్భకాల నిర్ణయం

కొందరు గర్భిణీ స్త్రీలు, ఎన్నవ నెల అయిందీ తెలుసుకో డానికి ప్రసవ ఆసుపత్రికి వస్తుంటారు.

గర్భోత్పత్తి అయిన సుమారు 280 రోజులకు తల్లిగర్భం నుండి శిశువు బయట పడుతుంది. మనం సామాన్యంగా పది నెలలని లెక్క పెట్టుతాము. అంటే ఒక నెలకు 28 రోజులతే లెక్కకు వస్తవి. ఇంగ్లీషు నెలల లెక్కని 9 నెలలూ, ఒక వారమూ కలిపితే 280 రోజులవుతుంది.

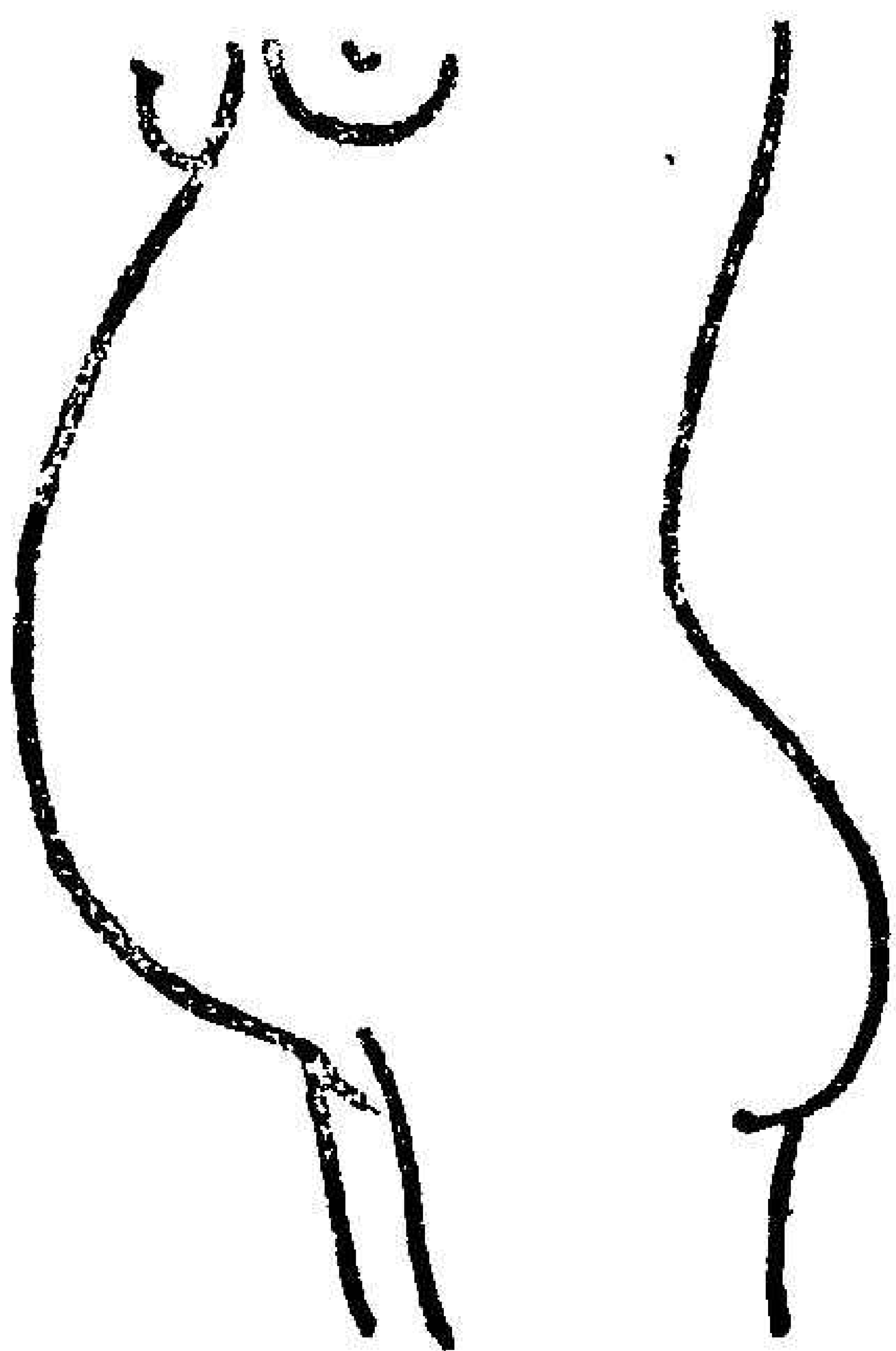
బహిష్టు అయిన లెక్క ప్రకారం

ఆఖరుగా బహిష్టు అయిన తేదీ లగాయతు సరిగా 9 నెలల 7 రోజులు లెక్కపెట్టితే ప్రసవం కాగల తేదీ వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఆఖరు బహిష్టు డిసెంబరు 25 తేదీని ప్రారంభించినదని అనుకుందాం. అప్పుడు డిసెంబరు 25 వ తేదీనుండి 9 నెలలూ లెక్క పెట్టితే సెప్టెంబరు 25 వ తేది వస్తుంది. దానికి 7 రోజులు కలుపుకుంటే అక్టోబరు రెండవ తేది వస్తుంది కదా. ఆ రోజునే ప్రసవించవచ్చునని మనం లెక్క పెట్టి చెప్పవచ్చును.

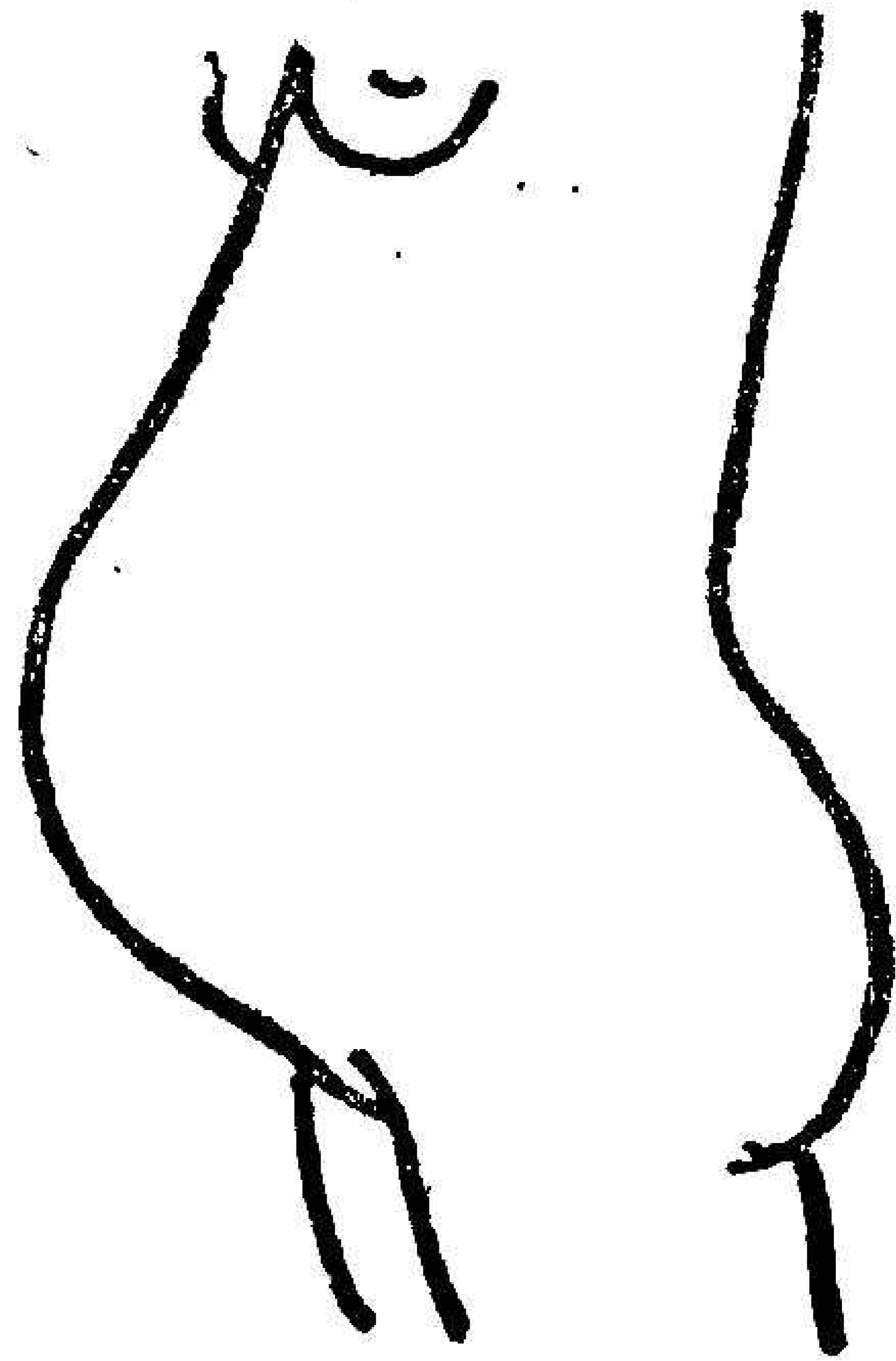
గర్భధారణ జరిగిన తేదీని మనం నిర్ణయించడానికి వీలులేదు. అందుచేత లెక్క పెట్టిన తేదీకి పదిరోజులు ఇటో లేక అటో ప్రసవం జరుగవచ్చును.

గర్భాశయం ఎత్తునుబట్టి లెక్క పెట్టడం

నాల్గవ నెలలో గర్భచిహ్నాలు పొత్తికడుపులో కనిపిస్తవి. ప్రతినెలా గర్భాశయం సుమారు మూడు వేళ్లు దళం పెరుగుతుంది. ఆరునెలలకు అది బొడ్డుమట్టానికి వస్తుంది. ఎనిమిదవ నెలలో రొమ్ముగుంటకూ బొడ్డునకూ మధ్య సమమట్టానికి పెరుగుతుంది.



9వ నెల



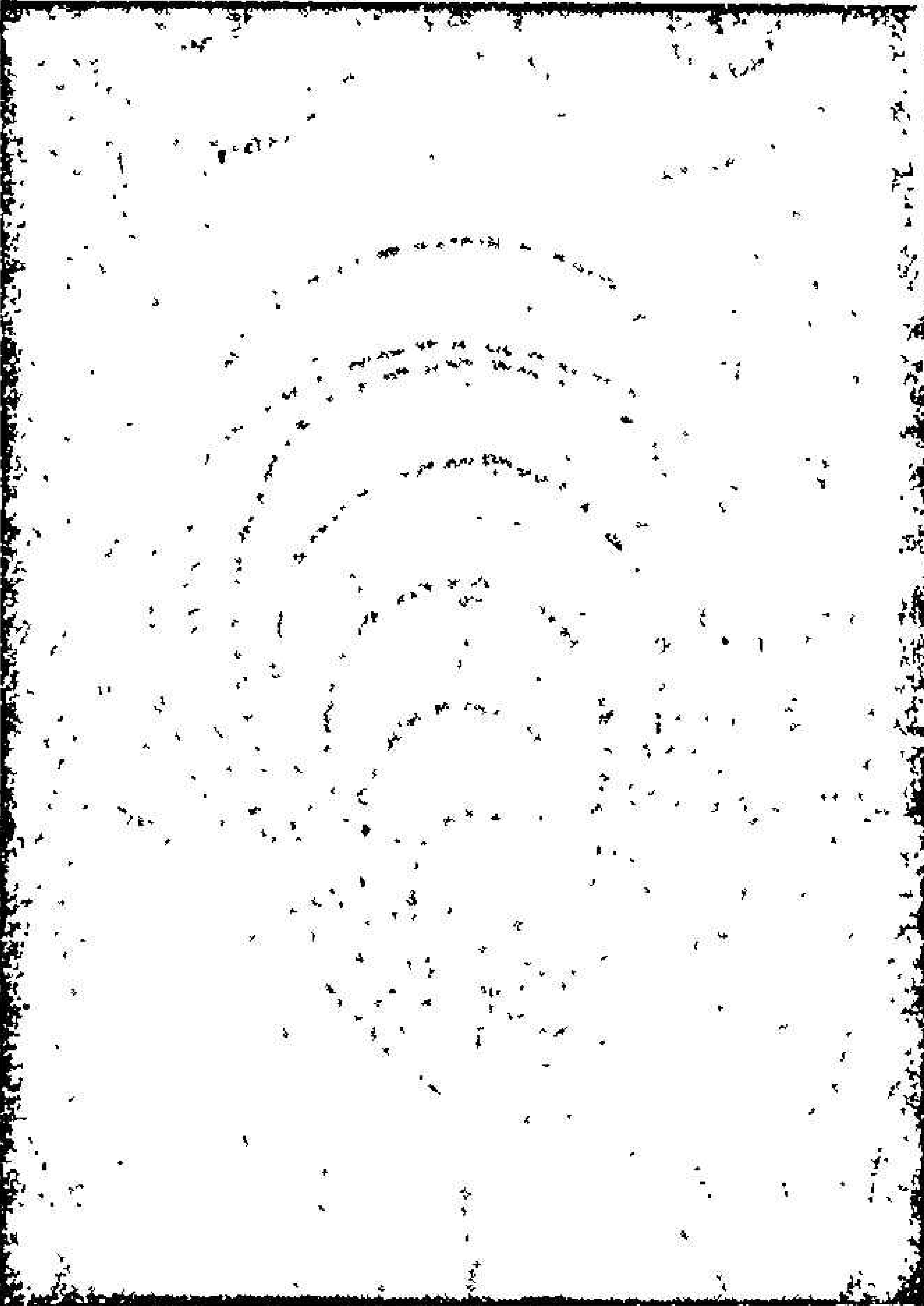
10వ నెల

తొమ్మిదవనెలలో రొమ్ముగుంట మట్టానికి వస్తుంది. పదవ నెలలో తగ్గి ఎనిమిదవనెల మట్టానికి వస్తుంది.

గర్భకాలనిర్ణయంలోని చిక్కులు

బహిష్టు ఆగిన తేదీనుండి లెక్క పెట్టడంలో కలిగేచిక్కు.

1. శిశువు జన్మించిన కొన్ని నెలలవరకూ బహిష్టు జరగదు. కనుక ఈకాలంలో గర్భం ధరిస్తే లెక్కపెట్టడం సాధ్యంకాదు.



9-వ నెల
10-వ నెల
8-వ నెల
7-వ నెల
6-వ నెల
5-వ నెల
4-వ నెల

2. గర్భధారణ కాక పోయినా, రక్తహీనతవల్ల బహిష్టు ఆగిపోవచ్చును. వివాహమైన కొత్తలో కొందరికి అకాల బహిష్టు కావచ్చును.

3. కొందరు గర్భం ధరించిన రెండు, మూడు నెలల వరకూ కూడా బహిష్టు అవుతూ ఉండవచ్చును.

4. కవలపిల్లలు కలుగునప్పుడున్ను, గర్భకోశంలో నీరు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడున్ను గర్భకోశం మట్టం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కారణంచేత గర్భకాలాన్ని నిర్ణయించడానికి కష్టమవుతుంది.

నెలలు పూర్తికాక మునుపే జరిగే ప్రసవం

ఎనిమిదినెలలు పూర్తి అయిన పిమ్మట జన్మించిన శిశువును జీవింపజేయవచ్చును. కానీ ఎనిమిదినెలలు పూర్తికాక మునుపే పుట్టిన శిశువు జీవించడం చాలా కష్టం. పదినెలలు కాక మునుపే జన్మించే శిశువు పరిమాణం చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. ఎనిమిదినెలలకు పుట్టిన శిశువుకూడా బ్రతకవచ్చును అనే విషయం తెలియకపోవడంచేత జరిగిన ఒక ఘటన ఈ కింద తెలుపబడింది.

కొన్ని ఏళ్లకు పూర్వం ఒకస్త్రీ వివాహ మయిన 9 నెలలకే శిశువును కన్నది. పెళ్లికొడుకు తరఫువారు ఆమె శీలాన్ని శంకించారు. కాని పెళ్లికూతురు మంచి నడవడి గలదే. అయినా ఆమె తల్లిదండ్రులకు ఏమని జవాబు చెప్పడానికి తోచలేదు. మనస్తాపాలు ఏర్పడి ఆఖరికి పెళ్లికొడుకువారు పెళ్లికూతుర్ని విడిచి పెట్టాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఆ సమయానికే వాళ్ల బంధువు అయిన ఒక డాక్టరు అక్కడికి రావడం తటస్థించింది. ఆయన ఆ స్త్రీకి పుట్టిన బిడ్డను చూచి

అది నెలతక్కువబిడ్డ అని చెప్పాడు. అప్పుడు ఉభయపక్షాల వారి మనస్సులూ కుదుటపడ్డాయి.

పది నెలలకు పైబడ్డ గర్భం

తక్కువ నెలలలో శిశువు జన్మిస్తే ఏర్పడే కోపాలూ తాపాలూలాగే పది నెలలు పైబడి ప్రసవిస్తేకూడా మనస్తాపాలు కలగవచ్చును. ఇంగ్లాండులో ఈలాంటిదే ఒకటి జరిగింది. ఒకాయన తనభార్యను విడిచి విదేశాలకు వెళ్ళాడట. ఆ స్త్రీ తన భర్త తన్ను ఎడబాసిన 330 రోజులకు ఒక చక్కటి శిశువును ప్రసవించింది. ఆ శిశువు తనది కాదని తన భార్య నడవడి సందేహాస్పదంగా ఉందనీ ఆయన విడాకు లివ్వడానికి కోర్టులో కేసు పెట్టాడు. నిజానికి ఆయన భార్య నడవడికలో ఏమాత్రమూ తప్పు లేదు. అంతేకాదు, ఆమె తప్పుతోవ తొక్కిందనడానికి నిదర్శనాలేవీ కనబడలేదు. అందుచేత ఆ శిశువు ఆయనదే అయి ఉండాలని కోర్టువారు తీర్పు చెప్పారు.

గర్భధారణ ఏనాడు జరిగినదో చెప్పడం కష్టసాధ్యం. అందుచేత గర్భం పదినెలలకు పైబడినదని లెక్కకువస్తే లెక్క పెట్టడంలో తప్పుఉందని మనం చెప్పవచ్చును. కాని పదినెలల తర్వాతకూడ ప్రసవాలు అసాధారణంగా జరగవచ్చును. అలాంటి ప్రసవాలలో పుట్టే శిశువు సామాన్య పరిమాణానికి మించి ఉంటగలదు.

గర్భం ధరించినట్టు తోచడం

గర్భధారణ జరగక పోయినా కొన్ని సమయాలలో గర్భం ధరించి ఉన్నట్టు తోచడంకలదు. కొందరికి చాలా సంవత్సరాల

వరకూ పిల్లలు పుట్టక, ఉన్నట్టుండి గర్భచిహ్నాలు కనబడతవి. కడుపుకూడా గర్భిణీస్త్రీలకు వలె పెద్దదై కనబడుతుంది. కాని పదినెలలయిన తరువాతకూడ వారు ప్రసవించడం జరగదు. డాక్టర్లు అసలు విషయం గ్రహించి విరేచనాలకు మందు ఇచ్చిన వెంటనే పెద్దదిగా ఉన్న పొట్ట తగ్గిపోతుంది. గర్భ కోశంలో ఒక విధమైన కండ పెరగవచ్చును. అది నానాటికి పెరిగి శిశువంత పెద్దదవవచ్చును. ఇది తప్ప మరే గర్భ చిహ్నాలు ఆమెలో కనబడవు. కడుపులో పెరుగుతున్నది మాంసమే కాబట్టి శిశువు గుండెలు కొట్టుకోవడం వినబడదు. అంతేకాదు ఎక్స్‌రే మూలంగా శిశువు ఎముకలుకూడా కన బడవు.

గర్భంలో శిశువు మరణం

గర్భంలో శిశువు మరణించిన వెంటనే గర్భస్రావం అవుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు చనిపోయిన శిశువు బయట పడుటకు కొంత ఆలస్యం కావచ్చును. గర్భంలో చక్కగా తిరుగాడుతూ ఉన్న శిశువు ఏ కారణంచేతనైనా తిరగడం మానితే శిశువు సజీవంగా ఉన్నదా లేదా అని వెంటనే డాక్టర్ల నడిగి తెలుసుకొనవచ్చును. గర్భంలో శిశువు చనిపోయినట్టయితే గర్భం పెరగడం ఆగిపోతుంది. అప్పుడు శిశువులో కలిగిన మార్పులు మనం ఎక్స్‌రే ద్వారా చూడవచ్చును.

మగ శిశువా? ఆడ శిశువా?

"మీకు మగపిల్లవాడు కావలెనా? అయితే మా సుప్రసిద్ధ ఔషధరాజమును సేవించండి" అనీ "మీకు తప్పక మగ సంతానం కావాలంటే మా కవచం ధరించండి" అనీ ఇలాంటి ప్రకటనలు మనం తరుచుగా పత్రికలలో చూస్తుంటాము. సాధారణంగా మనకు ఈలాంటి ప్రకటనలలో విశ్వాసం లేకపోవచ్చును. కాని ప్రతి మానవుడికీ అపేక్ష అనేది ఉంటుంది. అందుచేత "ఇందులో మన భాగ్యం పోయేదేముంది? ప్రయత్నించి చూద్దాం" అని వాటినికూడా తెప్పించి చూస్తారు. మగబిడ్డ కావాలని ఎంతో అపేక్షతో ఎదురుచూస్తున్నవారికి, ఆడబిడ్డ పుట్టిందంటే "మనం ఏంచేస్తాం? అంతా విధి" అని తమ దురదృష్టాన్ని దూరుకుంటారు. కాని ఒకవేళ వాళ్ల అదృష్టంకొద్దీ మగశిశువే పుట్టిందంటే ఇక వాళ్లు ఉపయోగించిన సాధనాన్ని గురించి పొగడ్తలకు అంత ముండదు. "అనేకసంవత్సరాలుగా మగసంతానంకోసం ఎన్నో తీర్థయాత్రలుచేసి, పుణ్య నదుల్లో స్నానాలు చేసి, ఆఖరికి జీవితంలో తమ కిక మగసంతానమే కలగదని విసుగూ, నిరాశా చెందిన మా బంధువు ఒకాయనకు మీరు పంపిన మందు లేక కవచం అమోఘంగా పనిచేసిందని తెలియజేయడానికి చాలా సంతోషిస్తున్నాము. ఆయన భార్య ఒక చక్కటి మగశిశువును కన్నది." అని ఈలాంటి యోగ్యతాపత్రాలెన్నో ఇస్తారు. నిజానికి ఇవన్నీ వట్టి బూటకాలనే చెప్పవచ్చును. ఇంతవరకు జరిగిన అద్భుతపరిశోధనల ఫలితంగా మనకు

అపూర్వమైన శాస్త్రవిజ్ఞానం లభించింది. ఇట్టి విజ్ఞానం సహాయంతో కూడా మన అభిలాషనుబట్టి మగబిడ్డ కాని ఆడబిడ్డ గాని కలిగేటట్లు చేసే సాధనాలు ఏవీ కనిపెట్టడానికి సాధ్య పడలేదు.

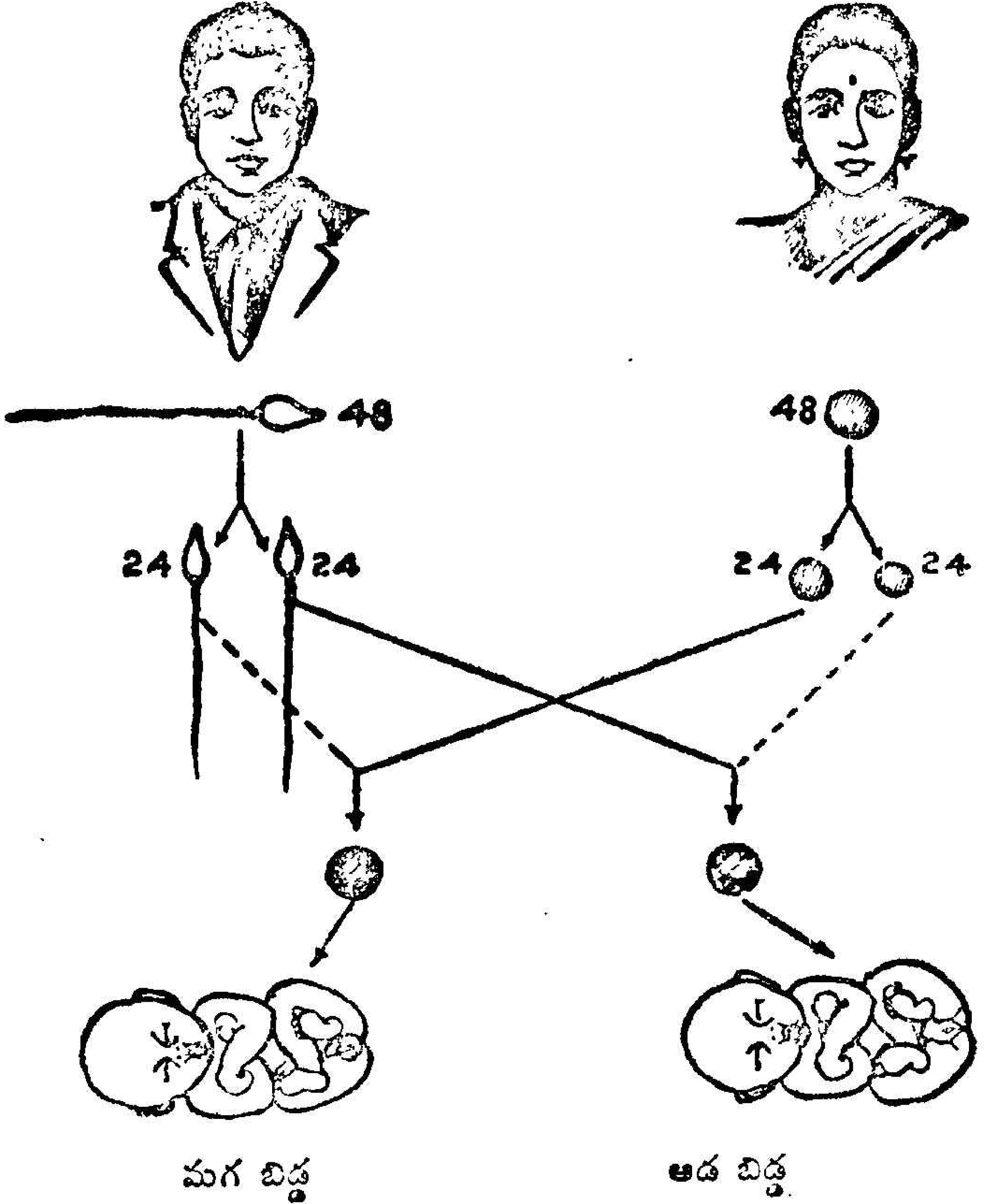
తల్లిదండ్రుల అంగలక్షణాలు శిశువుకు ఎలావస్తవి ?

సాధారణంగా తల్లిదండ్రుల దేహచ్ఛాయ, అవయవాల పోలికలు పిల్లలకు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి పిల్లలకు ఎలా సంక్ర మిస్తాయో తెలుసుకోడానికి పరిశోధనలు జరిగినవి.

చెట్టులోని సర్వలక్షణాలూ విత్తులో ఎలా అణగి ఉంటున్నవో అలాగే పురుషవీర్యంలోనూ, స్త్రీ ఓవమ్ లోనూ మానవలక్షణాలు ఇమిడి ఉంటాయి. పురుషుని ప్రతి ఒక్క జీవకణంలోనూ 48 క్రోమోసోములు అనే భాగాలు ఉంటాయి. అదే విధంగా స్త్రీ ఓవములోనూ 48 క్రోమోసోము లుంటాయి. ఎత్తు, ఛాయ, ముఖలక్షణాలు మొదలయినవి ఈ క్రోమోసో ములే నిర్ణయిస్తవి.

సంపర్కం జరిగినప్పుడు పురుషుని వీర్యంలోని ఒక్క జీవాణువు, స్త్రీ ఓవమ్‌తో కలుస్తుంది. అలా అవి రెండూ మిళితం అయ్యే ముందు, పురుషుని జీవాణువు రెండు భాగాలు గానూ, అదే మాదిరిగా స్త్రీ ఓవమ్ కూడా రెండు భాగాలుగానూ, విడి పోతవి. ఇలా విడిపోయిన పురుషుని జీవాణువులోని చెరి యొక భాగంలో 24 క్రోమోసోములు, స్త్రీ ఓవములో చెరియొక భాగంలో 24 క్రోమోసోములు ఉంటవి. పురుషుని జీవాణువు

లోని సగభాగంలో ఉన్న 24 క్రోమోసోములూ, స్త్రీ ఓవమ్‌లోని సగభాగంలో ఉన్న 24 క్రోమోసోములూ కలుసుకుంటవి.



తండ్రి క్రోమోసోముల లక్షణాలూ, తల్లి క్రోమోసోముల లక్షణాలూ బిడ్డకు సంక్రమిస్తవి.

గర్భంలో ఉన్నది మగశిశువా? ఆడశిశువా?

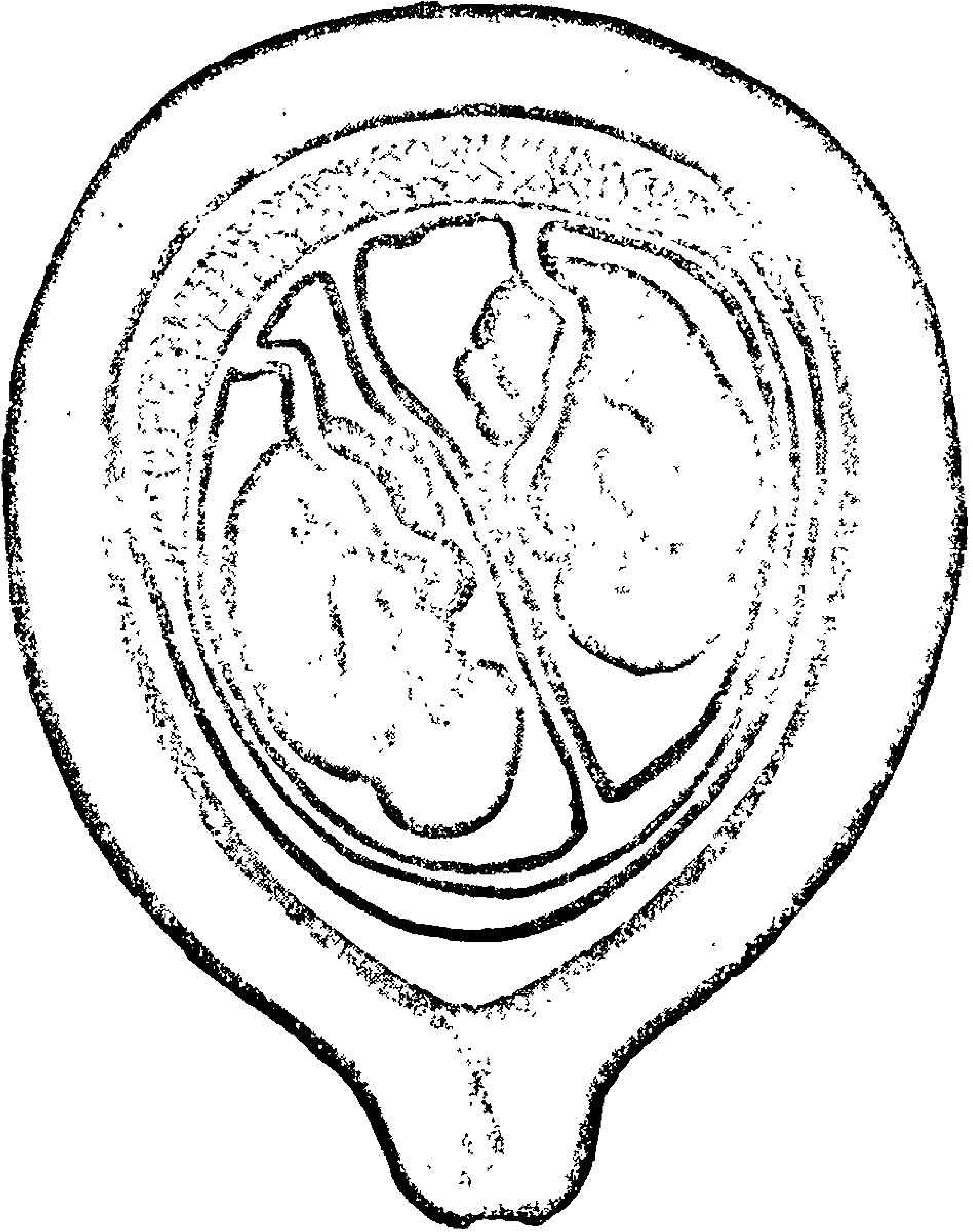
మన ఇచ్ఛానుసారం మగబిడ్డనుగాని, ఆడబిడ్డనుగాని ఉత్పత్తి చేయడానికి సాధ్యంకాదు సరికదా, గర్భంలోని పిండం శిశురూపం దాల్చిన తరువాతకూడా, అది మగశిశువో, ఆడశిశువో, తెలుసుకోడానికి ఏమీ సాధనాలు లేవు.

కవలలు

అప్పుడప్పుడు ఒకే కాన్పులో ఇద్దరుబిడ్డలు పుట్టడం కద్దు. ప్రతి 80 కాన్పులలో ఒక కవలకాన్పు ఉంటున్నది. మరీ అసాధారణంగా, ఒకే కాన్పులో ఇద్దరికంటె ఎక్కువ బిడ్డలుకూడా పుట్టుతుంటారు. ఒక స్త్రీ ఒకసారి కంటె ఎక్కువగా కవలలను కనడం కూడా ఉన్నది. ఈ కవలలను కనడం పారంపర్యంగా రావచ్చును.

సామాన్యంగా పురుషుని జీవాణువు రెండు భాగాలుగానూ, స్త్రీ ఓవమ్ రెండు భాగాలుగానూ విడిపోతవి. అలా విడిపోయిన పురుషుని జీవాణువులోని ఒక భాగమూ, స్త్రీ ఓవము లోని ఒక భాగమూ కలిసి గర్భోత్పత్తి అవుతుంది. అప్పుడు ఒక శిశువు పుట్టుతుంది. అసాధారణంగా, విడిపోయిన పురుషుని జీవాణువులోని రెండుభాగాలూ, స్త్రీ ఓవములోని రెండుభాగాలతో విడివిడిగా కలియవచ్చును. అప్పుడు రెండుపిండాలు ఏర్పడి, ఇద్దరు బిడ్డలు పుట్టుతారు. ప్రతి నెలా స్త్రీ ఓవరీ గొట్టాలలో ఒకే ఒక

ఓవమ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అసాధారణంగా రెండు ఓవమ్‌లు కూడా ఉత్పత్తి కావచ్చును. ఇలాంటి సందర్భంలో ఇద్దరికంటె



కవలలు

ఎక్కువ బిడ్డలు పుట్టడానికి అవకాశం ఏర్పడుతున్నది. కవలల్లో ఒకటి మగబిడ్డ, ఒకటి ఆడబిడ్డ కావచ్చును. లేదా ఇద్దరూ మగ బిడ్డలు కాని లేక ఇద్దరూ ఆడబిడ్డలుకాని కావచ్చును.

కవల లయినప్పుడు కడుపు పెద్దదిగా ఉంటుంది. మంత్రసాని గాని డాక్టరు గాని పరీక్ష చేసి కవలలని చెప్పగలుగుతున్నారు. సందేహం కలిగినప్పుడు ఎక్స్-రే తీసి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చును. కవలల పరిమాణం సాధారణంగా చిన్నదిగా ఉంటుంది. కనుక ప్రసవం సులభంగా జరుగుతుంది.

ఆహారం

మనం భుజించే ఆహారమే శరీరంలోని ఎముకలుగానూ, రక్తంగానూ మారుతున్నది. అంతేగాక పనిచేయుటకు కావలసిన శక్తినికూడా ఆహారమే ఇస్తున్నది.

గడచిన వంద సంవత్సరాలుగా జరిపిన పరిశోధనల వల్ల ఆహారపదార్థాలు జీర్ణమయ్యే విధానాన్ని గురించి పెక్కు విషయాలు కనిపెట్టబడ్డవి.

మనం తినే ఆహారపదార్థాలలో పిండి పదార్థాలు (Carbohydrates), మాంసకృత్తులు (Proteins), కొవ్వు పదార్థాలు (Fats) అని మూడు ముఖ్యభాగాలు ఉంటవి. ఒక్కొక్క ఆహార పదార్థాన్ని పరిశోధించి, అందులో పైని చెప్పిన పదార్థాలు ఏయే పాళ్లలో ఉన్నవో కనిపెట్టారు. శరీరంలోని జీర్ణావయవాలలో ఉత్పత్తిఅయ్యే ద్రవాలుకూడా పరిశోధించి వాటిలో ఏవేవి ఉన్నవోకూడా తెలుసుకొన్నారు. మనం భుజించే ఆహారం—నోటినుండి బయలుదేరి ఆఖరికి పెద్ద పేగుల ద్వారా మలవిసర్జన అయ్యేవరకు ఏవిధంగా జీర్ణమయి రక్తంలో కలుస్తున్నదోకూడా కనిపెట్టారు. కాని, బియ్యం, పాలు, కాయ

గూరలు మొదలైన పదార్థాలు ఏవిధంగా మాంసకండరాలుగానూ, ఎముకలుగానూ మారుతున్నవో ఇప్పటికీ తీరని పెద్దసమస్యగానే ఉన్నది.

మన దేశ ప్రజల ఆహారపదార్థాలలో ముఖ్యమైనవి బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలవంటి ధాన్యాలు. వీటితరువాత ముఖ్యమైనవి పప్పుదినుసులు. కాయగూరలు, పాలు, నూనె, నెయ్యి, చక్కెర, పండ్లు మొదలయినవికూడా మనం ఆహారంలో చేర్చుకొంటున్నాము. మాంసాహారులు, మాంసం, గుడ్లు, చేపలు, కోళ్లు మొదలైన వాటినికూడా భుజిస్తున్నారు. ఒక్కొక్కవిధమైన ఆహారపదార్థాన్నిగురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము.

బియ్యం మొదలైన ధాన్యాలు

బియ్యంలో ముఖ్యంగా ఉండేది పిండిపదార్థం (Starch). ధాన్యంనుండి పైపొట్టును తీసివేసినయెడల బియ్యం చుట్టూ సన్నని తవుడు అంటుకొని ఉంటుంది. ఈ తవుడులో లోహపదార్థాలు, విటమిను 'బి' ఉంటవి. ఇవి దేహానికి అతిముఖ్యమైనవి. ధాన్యాన్ని మరలో దంపించడంవల్ల దానిలోని ముఖ్యభాగాలైన విటమినులు నశిస్తాయి. దంపుడుబియ్యంలో తవుడు పూర్తిగా పోవుటలేదు. అందుచేతనే మరబియ్యంకంటె దంపుడుబియ్యం మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి.

కొందరు ఉప్పుడుబియ్యం వాడుతున్నారు. వడ్లను ఉడికించి బాగా ఆరబెట్టి తరువాత దంచితే ఉప్పుడుబియ్యం తయారవుతున్నవి. వడ్లను ఉడికించేటప్పుడు తవుడులో ఉండే విటమినులు బియ్యంలో కలిసిపోతవి. తరువాత వడ్లను దంచినప్పుడు బియ్యపుగింజలనుంచి తవుడు వేరుపడినా, తవుడులోని విటమినులుమాత్రం బియ్యంలో లీనమై ఉంటవి. పచ్చి బియ్యంలో విటమినులు తవుడుతోకూడా పోతున్నవి. అందుచేతనే పచ్చిబియ్యంకంటె ఉప్పుడుబియ్యం శ్రేష్ఠమైనవి. కొందరికి బాగా పాలిష్‌చేసిన తెల్లబియ్యం అంటే ఇష్టం. ధాన్యం నుంచి పొట్టునుమాత్రమే తీసివేయాలి. తరువాత తవుడుతో సహా అపాళంగానే వండడం మంచిది. సరిపడినంత ఎసరుమాత్రమే పెట్టి గంజి వార్చకుండా వండడం మంచిది. గంజి వార్చడం వల్ల అన్నంలోని విటమినులు పోతున్నవి.

గాంధీజీ వర్ధాలో బియ్యాన్ని గురించి చాలా పరిశోధనలు చేశారు. తవుడు వేరుచేయని దంపుడుబియ్యపు అన్నం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఒకపడి మరబియ్యం వండితే ఎనమండుగురికి సరిపోతుంది. అదే ఒకపడి దంపుడుబియ్యం వండితే తొమ్మండుగురికి సరిపోతుంది. బియ్యం కరువైన ఈ రోజులలో దంపుడుబియ్యం ఉపయోగిస్తే ఈ సమస్యను కొంతవరకు పరిష్కరించవచ్చును. మనం జొన్నలు, గోదుమలు, రాగులు మొదలైన ధాన్యాలు కూడా ఉపయోగిస్తున్నాము. సామాన్యంగా బియ్యంతో ఇతరధాన్యాలు ఉపయోగించడం మంచిది.

ధాన్యాలలోని పోషకపదార్థాలు

ధాన్యం	మాంసకృత్తులు %	పిండిపదార్థాలు %	క్రొవ్వుపదార్థాలు %	ఖనిజ లవణాలు (గ్రాములు)	విటమినులు	
					ఏ.	బి.
పచ్చిబియ్యం (దంచినవి)	8.5	78.0	0.6	0.7	4	60
ఉప్పుడుబియ్యం (దంచినవి)	8.5	77.4	0.6	0.9	15	90
పచ్చిబియ్యం (మరలో ఆడినవి)	6.9	79.2	0.4	0.5	0	20
ఉప్పుడుబియ్యం (మరలో ఆడినవి)	6.4	79.1	0.4	0.8	0	70
గంటెలు	11.6	67.1	5.0	2.7	220	110
జొన్నలు	10.4	74.0	1.9	1.8	136	115
రాగులు	7.1	76.3	1.3	2.2	70	140
గోదుమలు	11.8	71.2	1.5	1.5	108	180

పేదల ఆహారంలో పప్పుదినుసులు, కాయగూరలు, పాలు మొదలైనవి చాలా తక్కువ. దేహానికి కావలసిన పోషక

పదార్థాలను ముఖ్యంగా బియ్యంనుంచే గ్రహించవలసి ఉంటుంది. వీరు దంపుడు ఉప్పుడు బియ్యం వాడడం మంచిది. తెలుగుదేశంలో చాలా చోట్ల పనివారు మరలో ఆడిన పచ్చిబియ్యం ఉపయోగిస్తున్నారు. అందుచేత వారి ఆహారంలో విటమిను 'బి' లోపించి 'బెరిబెరి' (ఉబ్బు) అనే వ్యాధి వస్తున్నది. ఈ వ్యాధిగలవారికి దేహంలో వాపు కనబడి, నీరసంగా ఉంటుంది.

పప్పు దినుసులు

బియ్యం, గోదుమ మొదలైన ధాన్యాల తరువాత మన ఆహారంలో ముఖ్యమైనవి పప్పు దినుసులు. మన దేశంలో ఒక మనిషి ఒకరోజుకు సరాసరి ఒక ఔన్సు పప్పు తింటున్నాడు. ఇది చాలదు. కనీసం మూడు ఔన్సుల పప్పు ఆహారంలో తీసుకోవాలి. కందులు, అనుములు, పెసలు, సెనగలు మొదలైన పప్పు దినుసులు ఉపయోగించాలి.

కూరగాయలు : ఆకుకూరలు

చిలగడదుంపలు, బంగాళాదుంపలు మొదలైనవాటిలో పిండిపదార్థాలు అధికంగా ఉంటవి. ఇవి ధాన్యాలకు సమానమే. కాయగూరలలో ఖనిజలవణాలు, విటమినులు అధికంగా ఉంటవి. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థాలు మలబద్ధకం కలగకుండా చేస్తవి. రోజుకు అయిదు ఔన్సుల కాయగూరలు ఉపయోగించాలి. మనదేశంలో ఆకుకూరలు ఎక్కువగా

దొరుకుతున్నవి. వాటిని మనం సరిగా ఉపయోగించుకోడం లేదు. మునగఆకు, అవిసెఆకు మొదలయినవాటిలో విటమిను 'ఏ' అధికంగా ఉన్నది. రేచీకటి (Night blindness) రాకుండా ఇవి ఉపయోగపడతవి. ప్రతిరోజూ మనం భుజించే ఆహారంలో కనీసం మూడు ఔన్సుల ఆకుకూరలు చేర్చుకోడం మంచిది.

కాయగూరలు, ఆకుకూరలు వండేటప్పుడు వాటిలోని కొన్ని ముఖ్యమైన విటమినులు నశించిపోతున్నవి. వాటి లోపాన్ని తీర్చుకోడానికి టమాటా, దోసకాయవంటి కొన్ని కాయగూరలను పచ్చివిగానే ఉపయోగించుకోవచ్చును.

శాకపదార్థం	ఖనిజలవణాలు	విటమినులు		
		ఏ	బి	సి
అవిసెకూర	3.1	9000	—	—
మునగకూర	2.3	11000	70	220
కాబేజి	0.6	2000	—	—
బంగాళాదుంపలు	0.6	40	20	17
చిలగడదుంపలు	1.0	10	—	24
ముల్లంగి	0.6	3	60	17
వంకాయ	0.5	5	15	23
కాకరకాయ	0.8	210	24	88
బెండకాయ	0.7	58	21	—
పొట్లకాయ	0.7	22	160	—
ఉసిరికాయ	0.7	—	—	600
మునగకాయ	2.0	184	—	120

పండ్లదినుసులు

మనదేశంలో అరటిపండ్లు అధికంగా దొరుకుతున్నవి. అరటిపండ్లలో పిండిపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇతర ఫలాలలో ఉన్నన్ని విటమినులు, లోహపదార్థాలు వీటిలో లేవు. నిమ్మపండ్లలో విటమిను 'సి' అధికంగా ఉన్నది. నారింజ, కమలా, బత్తాయి, మామిడి, జామ, అనాస, ద్రాక్ష మొదలైన పండ్లలో ఏదో ఒకటి ప్రతిరోజూ మన ఆహారంలో చేర్చుకోడం మంచిది.

కొవ్వుపదార్థాలు

శరీరంలో కొవ్వును ఉత్పత్తి చేయడానికీ, పనిచేయడానికి కావలసిన శక్తిని ఇవ్వడానికీ, కొవ్వుపదార్థాలు చాలా అవసరం. ఈ కొవ్వుపదార్థాలు శాకపదార్థాలనుంచి గ్రహింపబడినవైనను కావచ్చును, జంతుపదార్థాలనుంచి గ్రహింపబడిన వెన్న, నెయ్యివంటి పదార్థాలైనను కావచ్చును. కాయగూరలు, చారు, పులుసు మొదలైనవాటిని తిరుగుమోత పెట్టడానికి నూనెను ఉపయోగిస్తాము. నూనెతో తయారుచేయబడిన వస్తువులను కూడా మనము తింటున్నాము. మనదేశంలో ఒకొక్కరు రోజుకు సరాసరి అర్ధఔన్సు నూనెను ఆహారంలో వాడుతున్నారు. రోజుకు కనీసం రెండుఔన్సులనూనె అయినా ప్రతివారికి అవసరం. నెయ్యి ఉపయోగిస్తే నూనె అవసరం

లేదు. పాలు మొదలైనవాటిలో కొవ్వుపదార్థం ఉన్నది. విటమిను 'డి' శరీరంలో కలియడానికి కొవ్వుపదార్థాలు చాలా అవసరం. శుద్ధమైన నూనెనే ఉపయోగించాలి. ప్రస్తుతం మనదేశంలో వనస్పతి విస్తారంగా తయారుచేయబడుతున్నది. ఇది సాధారణంగా వేరుసెనగలనుండి తయారుచేయబడుతున్నది. కాని దీన్ని వెజిటబుల్ ఘీ (Vegetable ghee) అనగా శాకాలనుంచి తయారుచేయబడిన నెయ్యి అని చెప్పి అమ్ముతున్నారు. ఇది వేరుసెనగనూనె కంటె ప్రశస్తమైనది కాదు. దీన్ని ఉపయోగించడంకంటె నూనెను ఉపయోగించడమే మంచిది. మనం తినే ఆహారంలో నూనె పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటే అజీర్ణం చేస్తుంది. అందుచేత నూనెతో తయారుచేయబడిన పదార్థాలను మితంగా ఉపయోగించాలి.

శాకాలనుంచి తీయబడిన నూనెలో (వనస్పతిలో) విటమిను 'ఏ' లేదు. చేపనూనె, నెయ్యి మొదలయిన వాటిలో విటమిను 'ఏ' ఉన్నది.

పంచదార

ఆహారంలో ఉన్న పిండిపదార్థం జీర్ణం అయి గ్లూకోసు (glucose) గా మారి రక్తంలో కలుస్తున్నది. ఈ గ్లూకోస్ దహింపబడడంవల్ల శరీరంలో వేడి, శక్తి కలుగుతున్నవి. పంచదారను గ్లూకోసుగా మార్చడం చాలా సులభం. శరీరంలో

చక్కెర దహింపబడడానికి విటమినులు చాలా అవసరం. చక్కెరలో ఖనిజలవణాలుగాని విటమినులుగాని లేవు. బెల్లం లోనూ, తాటిబెల్లంలోనూ విటమినులు, ఖనిజలవణాలూ ఉన్నవి. అందుచేత చక్కెరకంటె బెల్లమూ, తాటిబెల్లమూ శ్రేష్ఠమైనవి.

పంచదార, బెల్లం మొదలయిన వాటిలో ఉన్న
ఆహారపదార్థాల వివరాలు

	మాంస కృత్తులు %	పిండి పదార్థాలు %	కొవ్వు పదార్థాలు %	ఖనిజ లవణాలు %
పంచదార	—	99.70	—	0.02
బెల్లం	0.25	89.84	0.05	1.87
తాటిబెల్లం	1.37	89.66	0.11	3.15
ఈతబెల్లం	1.46	86.07	0.26	2.60

బెల్లంలో ఖనిజలవణాలే కాక విటమిను 'బి' కూడా ఉన్నది.

మసాలా సామానులు.

ఆవాలు, మిరియాలు, ధనియాలు, ఎండుమిరపకాయలు, లవంగాలు, జీలకర్ర మొదలైన మసాలాసామానులు మనం

ప్రతిరోజూ ఉపయోగిస్తున్నాం. మన శరీరానికి కావలసిన విటమినులు వీటిలో చాలా తక్కువ. వీటిని మనం ఎక్కువగా రుచికోసమే ఉపయోగిస్తున్నాం. మసాలాసామానులను ఉపయోగించడంవల్ల కాయగూరల సహజమైనరుచిని మనం చవి చూడలేకపోతున్నాం. విదేశాలలో మసాలాలు చాలా తక్కువగా వాడుతున్నారు. మన ఆహారంలో మసాలాల వాడకం తగ్గించు కోడం అవసరం. వీటికి వెచ్చించే డబ్బుతో ఎక్కువగా పాలు, కాయగూరలు మొదలయినవి వాడవచ్చును.

పాలు

మనుష్యశరీరం పెరగడానికి జంతుజాలం శరీరంనుంచి గ్రహింపబడ్డ మాంసకృత్తులు (proteins) చాలా అవసరం. గడ్డి మొదలైనవి తినే ఆవులు, గొర్రెలు మొదలైన జంతువుల పేగుల నిర్మాణానికీ, మన శరీరంలోని పేగుల నిర్మాణానికీ చాలా భేదం ఉన్నది. పశువులు తమకు కావలసిన పోషక పదార్థాల్ని గడ్డి, ఆకులు మొదలయిన వాటినుంచి గ్రహించుకో గలుగుతున్నవి. కాని మనకు అది సాధ్యంకాదు. అందు చేత జంతువుల శరీరంనుంచి ఏదో విధంగా గ్రహించబడ్డ మాంసకృత్తులు తీసుకోడం చాలా అవసరం. జంతువులనుంచి గ్రహింపబడ్డ ఆహారపదార్థాలలో పాలు శ్రేష్ఠమైనవి. గాంధీజీ ఆరుసంవత్సరాలపాటు పాలు కూడా తాగకుండా కేవలం శాకాలనే భుజిస్తూ వచ్చారు. దానివల్ల ఆరోగ్యం చెడడంవల్ల మళ్లీ మేకపాలను తాగడం మొదలుపెట్టారు. పాలనుంచి

తీయబడే వెన్న, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ మొదలయిన పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. ప్రతిరోజూ కనీసం ఎనిమిది ఔన్సుల పాలైనా మనం తీసుకోవాలి. ఎదిగే పసిపిల్లలకు పాలు చాలా ముఖ్యమైన ఆహారం.

కాఫీ, టీ, కోకో

శరీరం ఎదగడానికిగాని, ఆరోగ్యానికిగాని, కాఫీ, టీ మొదలైనవి అవసరం కాదు. వీటిని మితిమీరి ఉపయోగిస్తే హాని కలుగుతుంది.

మద్యపానం

కల్లులోనూ, బీరులోనూ విటమినులు ఉన్నవి. అందుచేత వాటిని సేవించవచ్చును అని కొందరు వాదించవచ్చును. కాని వాటిలో ఉన్న విటమినులవల్ల కలిగే మంచికంటె, నిషా వస్తువులవల్ల కలిగే చెడుగే ఎక్కువ. తీపికల్లు శ్రేష్ఠమైనది. దీనిని ఆహార పదార్థంగానే భావించవచ్చును.

పొగాకు

పొగాకును అనేకవిధాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. పొడుము, వాసనపొగాకు, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు మొదలయిన నానారూపాలలో పొగాకు ఉపయోగింపబడుతున్నది. ఏవిధంగా ఉపయోగించినా దీనివల్ల కీడే కలుగుతున్నది. ధూమపానం వదిలిపెట్టలేని దురభ్యాసంగా పరిణమిస్తున్నది.

ఆహార పరిమితి: వేళలు

రోజుకు మూడుసార్లు భుజించడం ఉచితం. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య ఫలహారాలుకాని కాఫీ, టీ మొదలయినవికాని అవసరం లేదు. నిద్రపోడానికి కనీసం మూడుగంటలముందు కడపటి భోజనం చేయడం మంచిది. మనం తీసుకోవలసిన ఆహారంయొక్క పరిమితిని మన ఆకలే నిర్ణయించాలి. మితి మీరి ఆహారం తినడంవల్ల జీర్ణావయవాలకి అధికశ్రమ కలిగి అవి చెడిపోతవి. మన శరీరం పెరగడానికీ, మనం పనిచేయ డానికి కావలసిన శక్తిని సంపాదించడానికీ, మనం ఆహారం భుజిస్తున్నామన్న సంగతి జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే జిహ్వాచాపల్యానికి లోబడకుండా ఉండవచ్చును. తిండికి కూడా కష్టపడే వారు సహితం టీ, బీడీలు మొదలయినవాటికి అలవాటుపడి డబ్బు వ్యర్థంగా వెచ్చిస్తున్నారు. మానవశరీరం భగవద్దత్త మైనది; దివ్యమైనది. దీనిని బహు జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. శరీరానికి బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్నీ ఇచ్చే పదార్థాలు మాత్రమే సేవించి, తక్కినవాటిని విసర్జించాలి.

లోహపదార్థాలు - విటమినులు

"ఆహారాన్ని దేహారోగ్యంకోసం ఔషధవత్తుగా తినాలి కాని రుచికోసం మితిమీరి తినకూడదు." అన్నారు గాంధీజీ. సాధారణంగా మనం భోజన పరిమితిని మన ఆకలిని బట్టి, ఆహారరుచినిబట్టి నిర్ణయించుకుంటున్నాం. ధనవంతులు జిహ్వా చాపల్యం తీర్చుకోడానికి షడ్రసోపేతంగా భుజిస్తారు. పేదవారు తమ ఆకలిబాధ తీర్చుకోడానికి ఏదో ఒకటి తిని కడుపు నింపుకుంటారు. ఏ ఆహారం తిన్నా దానిలో పోషకపదార్థాలు ఉండడం చాలా అవసరం. పోషకపదార్థాలు లేని ఆహారం తినడంవల్ల ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు.

మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వుపదార్థాలు కాక విటమినులు, లోహపదార్థాలు కూడా శరీరానికి అవసరం. వీటి కొరతవల్ల వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. శరీర పోషణకు కావలసిన లోహపదార్థాలలో ముఖ్యమైనవి కాల్షియమ్, భాస్వరం, ఇనుము. వీటి ఉపయోగాలను గురించి, ఇవి లభించే ఆహారపదార్థాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

1. కాల్షియమ్ (Calcium)

ఉపయోగాలు	ఇది లభించే ఆహారపదార్థాలు
1. ఎముకలు పెరగడం.	1. పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ మొదలయినవి.
2. పల్లు పెరగడం.	2. గుడ్లు.
3. గుండెలు సరిగా పనిచేయడం.	3. కూరగాయలు.

ఆహారంలోని కాల్షియమ్ దేహంలో జీర్ణం కావడానికి 'డి' విటమిను చాలా అవసరం. గర్భిణీ శరీరంలో కాల్షియమ్ తక్కువ అయితే ప్రసవానంతరం ఎముకలు, పల్లు చెడిపోతాయి.

2. భాస్వరం (Phosphorous)

ఉపయోగాలు	ఇది లభించే ఆహారపదార్థాలు
1. పల్లు, ఎముకలు మొదలయినవి పెరగడం.	1. పాలు.
2. శరీరంలో ఒక్కొక్క జీవాణువుకూ భాస్వరం అవసరమై ఉన్నది.	2. గుడ్లు.

3. ఇనుము (Iron)

ఉపయోగాలు	ఇది లభించే ఆహార పదార్థాలు
రక్తానికి ఎర్రటిరంగు ఇస్తుంది.	1. గుడ్లు 2. కార్జం (liver) 3. దోసకాయ 4. ఆకుకూరలు

ఇంకా అయోడిన్, కోబాల్ట్, తామ్రం వంటి లోహ పదార్థాలు శరీరానికి కావలసి ఉన్నవి.

విటమినులు

చాలా రకాల విటమినులు ఉన్నవి. ఏ, బి, సి, డి, ఈ, వాటిపేర్లు. 'బి' కేవలం ఒక విటమినుకాదు. అది అనేక విటమినుల మిశ్రమం. $బి_1$, $బి_2$, $బి_6$, $బి_{12}$, ముఖ్యమైనవి. 'ఏ' విటమిను కొవ్వుపదార్థాలలో కరుగుతుంది. వేడిచేయడం వల్ల అది సులభంగా నశించదు. తౌడులో 'బి' విటమిను లభిస్తుంది. నీరాలోనూ, తరవాణిలోనూ కూడా 'బి' విటమిను ఉంది. 'సి' విటమిను ఆకుకూరలలోనూ, మొలకెత్తిన గింజల లోనూ, ఎక్కువగా ఉంటుంది. వేడిచేయడంవల్ల 'సి' విటమిను సులభంగా నశిస్తుంది. 'సి' విటమిను చెడిపోకుండా

ఉండడానికి పచ్చికూరలనే తినడం మంచిది. సూర్యకిరణాలు కొవ్వుపదార్థాలతో సంయోగం చెంది 'డి' విటమిను ఉత్పత్తి అవుతుంది. మనదేశంలో సూర్యరశ్మి ధారాళంగా ఉంది కనుక 'డి' విటమినుకు లోపం ఉండకూడదు. గోషాపద్ధతిలో ఉండి సూర్యరశ్మి సోకనివారికి 'డి' విటమిను లోపిస్తుంది. 'ఈ' విటమిను లోపంవల్ల స్త్రీలకు గర్భస్రావం కావచ్చును.

'ఏ' విటమిను లోపంవల్ల కలిగే వ్యాధులు

1. రేజీకటి (Night blindness)

2. చర్మం కాంతి విహీనమై, గట్టిపడి, కప్పతోలు మాదిరిగా అయ్యే జబ్బు (Toad skin)

3. చర్మం బలహీనం అవుతుంది.

4. మూత్రాశయంలో (బ్లాడరు)లో రాళ్లు ఏర్పడతాయి.

ఏ
గుడ్లు
చేపనూనె
పాలు
కార్జం
పచ్చి ఆకుకూరలు
రాగులు
(రాగులు)

'బి' విటమిను లోపంవల్ల
కలిగే వ్యాధులు

1. నంజు (బెరిబెరీ)

2. నరాల బలహీనత.

3. ఆకలి మాంద్యం, అజీర్ణం, కడుపునొప్పి.

4. నోటిలో పెదవుల చివర పుండ్లు. (Angular stomatitis)

5. అతిసారం.

'సి' విటమిను లోపంవల్ల
కలిగే వ్యాధులు

1. రక్తహీనత.

2. చిగుళ్ళ నుండి నెత్తురు కారడం.

3. బరువు తగ్గడం.

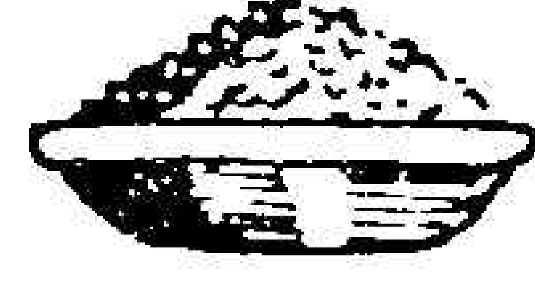
4. కాళ్లుచేతులు వంకర పోవడం.

బి

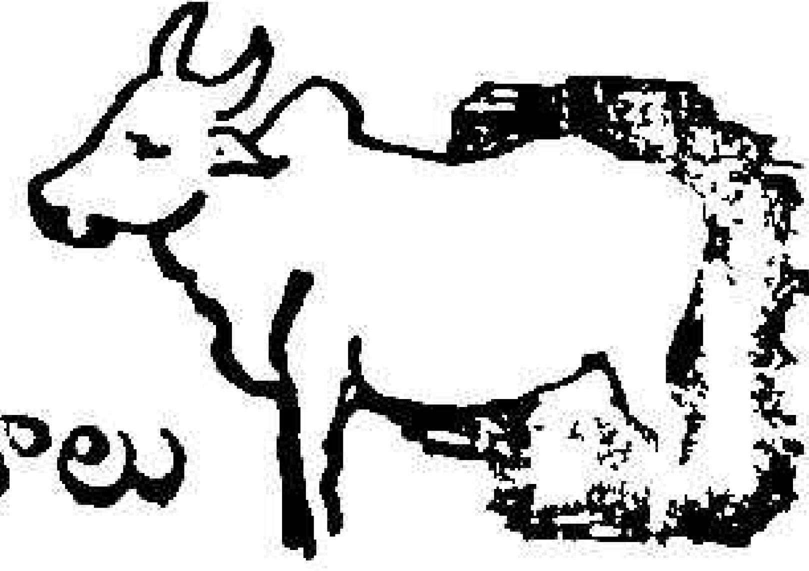
జొన్నలు, దంపుడు బియ్యము,



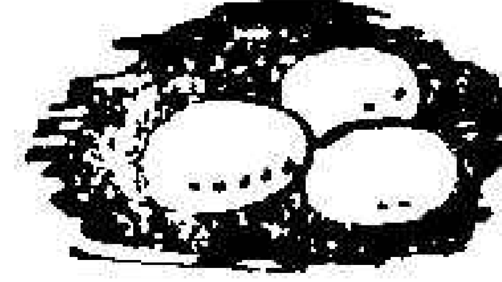
గోధుమ, చోళ్లు(రాగులు) గంటెలు,



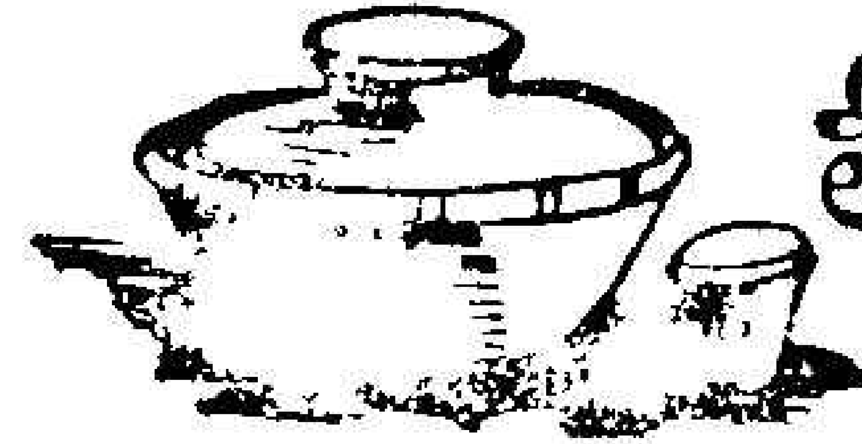
పప్పులు



పాలు



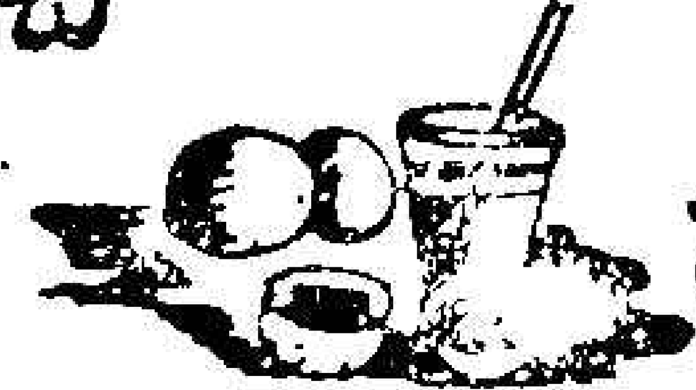
గుడ్లు



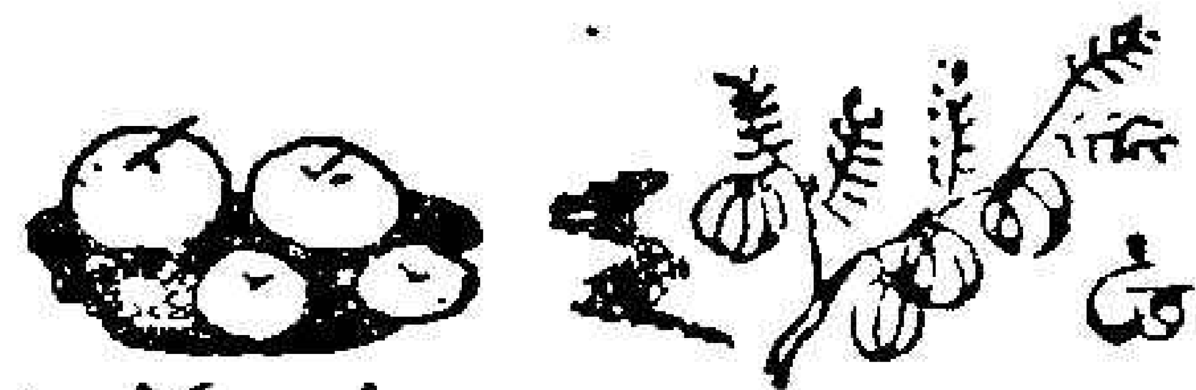
తీపి కల్లు

సి

పచ్చి కూరగాయలు



నారింజ



ఉసిరి

టమాటాలు

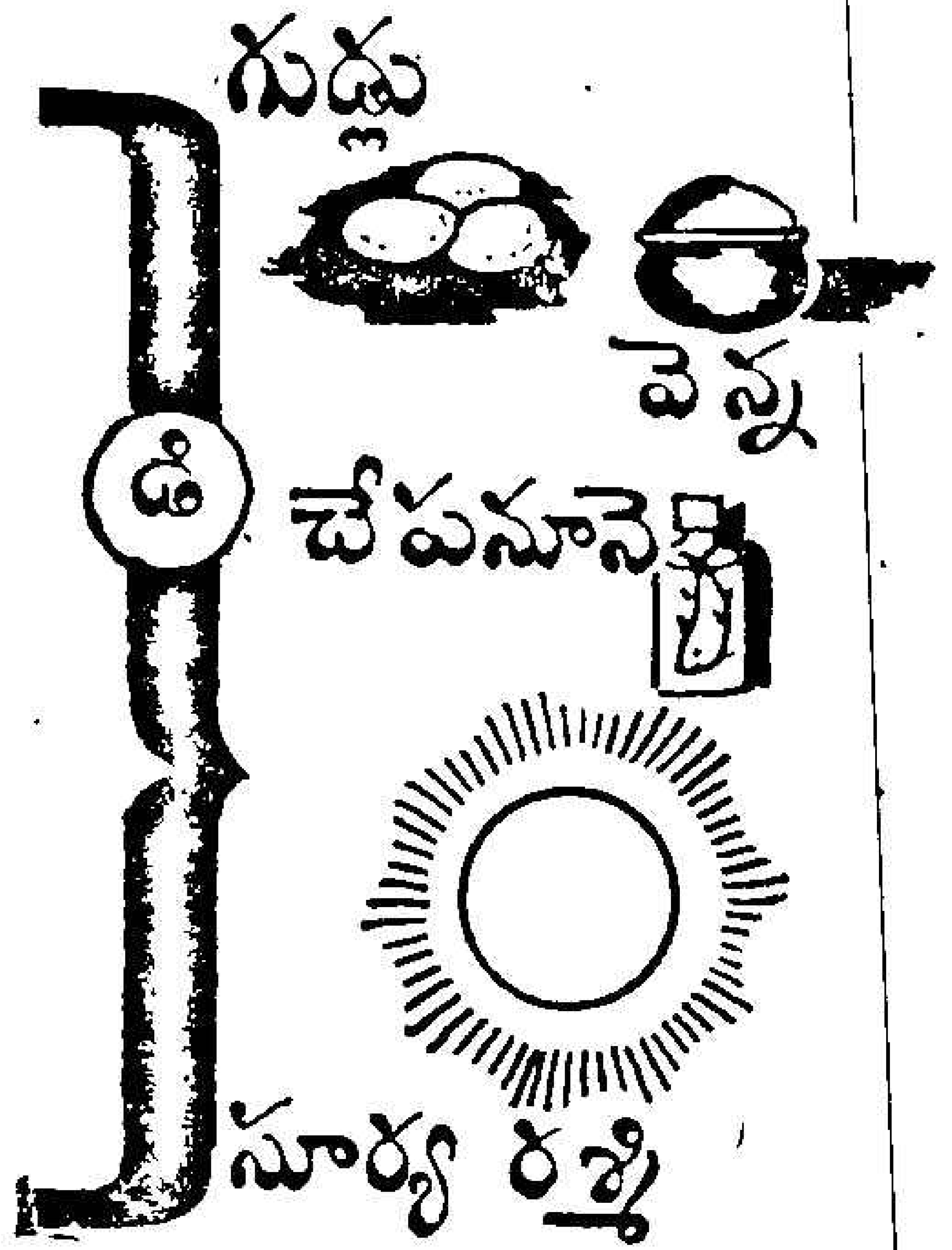


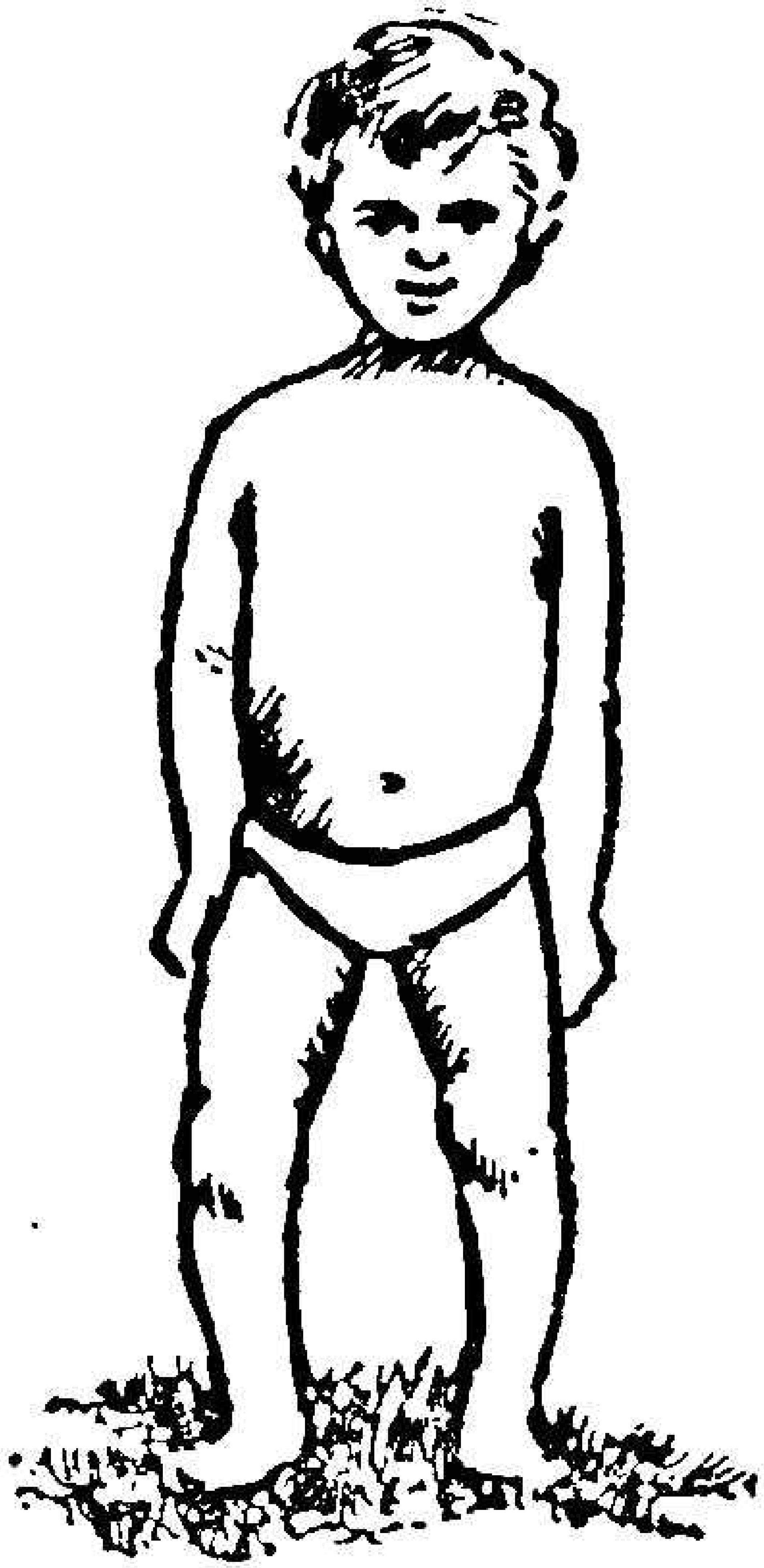
మొలక వేసిన పప్పు దినుసులు

'డి' విటమిను లోపంవల్ల
కలిగే వ్యాధులు

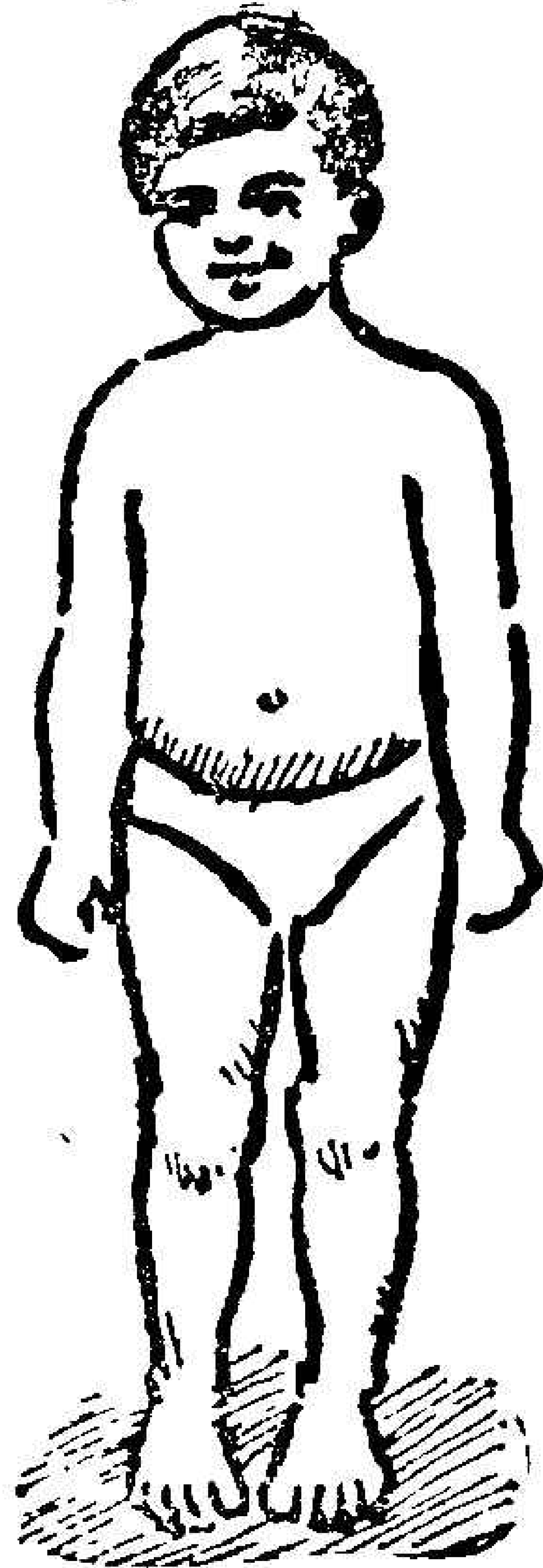
1. ఎముకలు వంకర పోవడం.

2. పల్లు పుచ్చిపోవడం.





'డి' విటమిను లోపించిన
బిడ్డ ఆకారం



చేపనూనె పుచ్చుకున్న
తరవాత

మన ప్రస్తుత ఆహారం : దానిలో రావలసిన మార్పులు

ఆహారం ఎంత తినాలి? అనే విషయాన్ని గురించి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. గుండె, శ్వాసకోశాలు, జీర్ణావయవాలు అనుక్షణమూ పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. వాటికి కావలసిన శక్తిని కొలవడానికి ఒక ప్రమాణాన్ని (unit) నిర్ణయించుకున్నారు. దీనినే కాలరీ (calorie) అంటారు. ఎక్కువగా శరీరకష్టం చేయని ఒక యువకునికి రోజుకు 2400 కాలరీలు కావాలి. శరీరం చేసేపని ఎక్కువైనకొలదీ, దానికి తగినట్లు 'కాలరీల' సంఖ్యకూడా పెరగవలసి ఉంటుంది. ఒక గ్రామ్ పిండిపదార్థం సుమారు $4\frac{1}{2}$ కాలరీల శక్తిని కలిగిస్తుంది. ఒక గ్రామ్ కొవ్వుపదార్థం 9 కాలరీల శక్తిని కలిగిస్తుంది. దీన్నిబట్టి రోజుకు పిండిపదార్థం, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు ఎంతెంత కావాలో నిర్ణయించవచ్చును. మలబద్ధం ఉంటే పీచు ఎక్కువగా ఉన్న కాయగూరలు తినడం అవసరం. ఇవి కాక లోహపదార్థాలు, విటమినులు కూడా అవసరం.

మనదేశంలో ప్రజలు తినే ఆహారంలో చాలా లోట్లు ఉన్నవి.



వ్యవసాయపు పనులు చేసేవారి ఆహారం

బియ్యం లేక

ఇతరధాన్యాలు ...12 ఔన్సులు

పప్పుదినుసులు ... 2 ,,

కాయగూరలు ... 2 ,,

నూనె ... $\frac{1}{8}$ ఔన్సు

మాంసం, చేపలు

మొదలయినవి ... $\frac{1}{8}$,,

వీరి ఆహారంలో పాలు, వెన్న, నెయ్యి మొదలయిన పదార్థాలు ఉండడం అరుదు. ఆహారంలో పుష్టి లేనందువల్ల కలిగే వ్యాధులకు వీరు తరుచు గురిఅవుతూ ఉంటారు.

పట్టణాలలో నివసించే మధ్యతరగతివారిలో చాలామంది ఉదయం కాఫీ తాగి, మధ్యాహ్నం భోజనం చేస్తారు. అన్నం, పులుసు, కూరగాయలు, ఊరగాయ మొదలయినవి వీరి ఆహారం. సాయంకాలం కాఫీ, ఫలహారం చేస్తారు. రాత్రి భోజనం, మధ్యాహ్నభోజనం మాదిరిగానే ఉంటుంది.

వీరి భోజనంలోని ఆహారపదార్థాల వివరాలు:

బియ్యం, ఇతరధాన్యాలు	...	10 ఔన్సులు
పప్పులు	...	2 ,,
కాయగూరలు	...	3 ,,
పాలు	...	4 ,,
నూనె	...	1 ఔన్సు

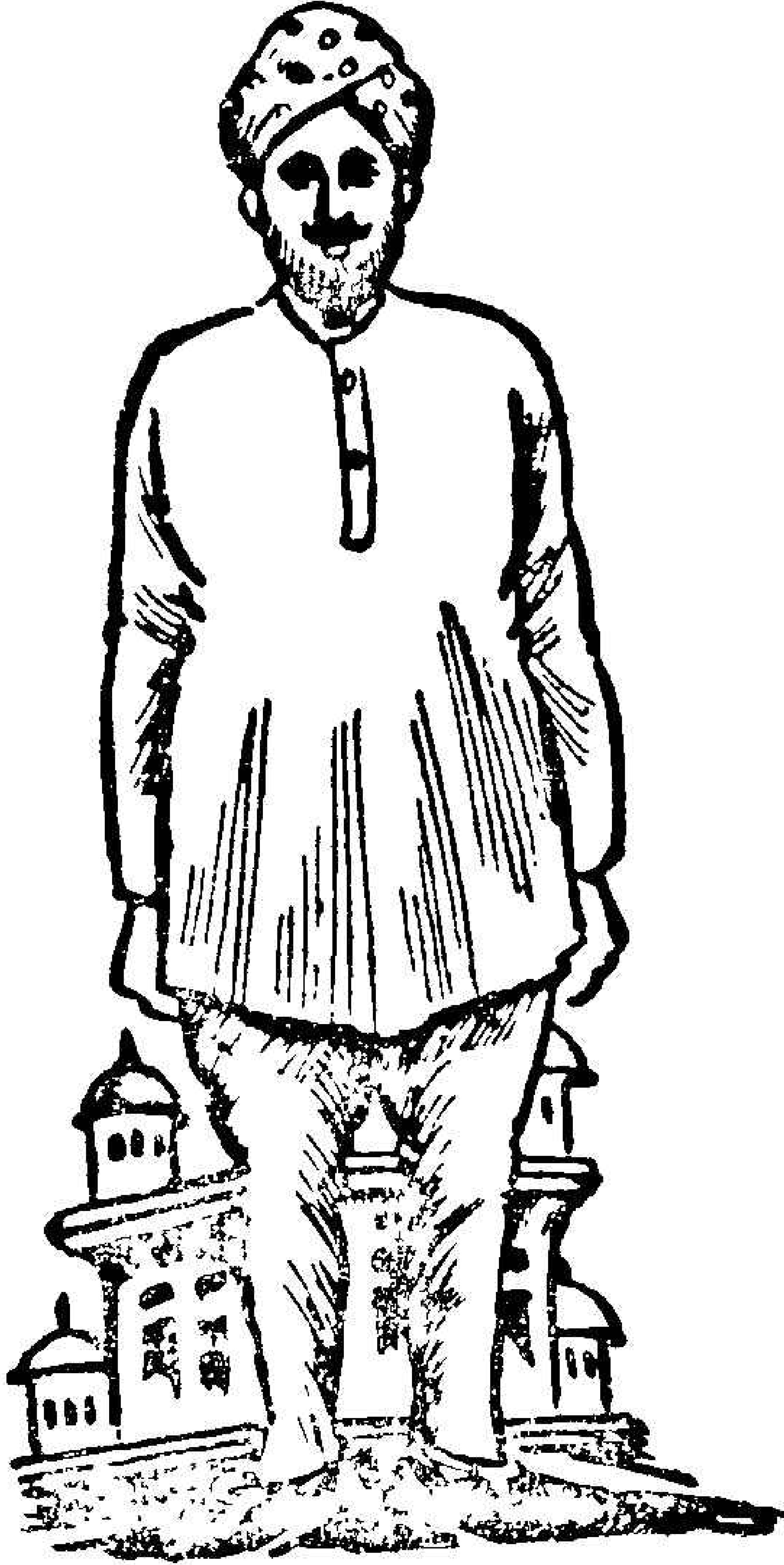
కాఫీలో కలుపుకొనే పాలుతప్ప వేరుగా వీరు పాలు తాగడం లేదు. మజ్జిగ చాలా తక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. పండ్లు తినడం కూడా చాలా తక్కువ.

ఎక్కువ శరీరకష్టం లేకుండా, కూర్చొని పనిచేసేవారికి అవసరమైన ఆహారపరిమాణాన్ని గాంధీజీ ఈ కిందివిధంగా నిర్ణయించారు.

ఆవుపాలు	...	2 పౌనులు
ధాన్యాలు (గోదుమలు, బియ్యం మొదలయినవి)	...	6 ఔన్సులు
ఆకుకూరలు	...	3 ,,
కాయగూరలు	...	5 ,,
నెయ్యి	...	$1\frac{1}{2}$,,
పంచదార	...	$1\frac{1}{2}$,,

గాంధీజీ చెప్పినట్లు ప్రతిమనిషికీ రోజుకు 2 పౌనులపాలు దొరకడానికి అవకాశం లేదు. ప్రస్తుతం చెన్నపట్నంలో ఒక మనిషి ఒకరోజుకు పుచ్చుకుంటున్న పాలు సరాసరిని 1 ఔన్సులు మాత్రమే. కనడాలో ఒకమనిషి ఒకరోజుకు

పరాసరి 58 ఔన్సుల పాలూ, పాలనుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే పదార్థాలూ పుచ్చుకుంటున్నాడు. మనదేశంలో పంజాబులోని

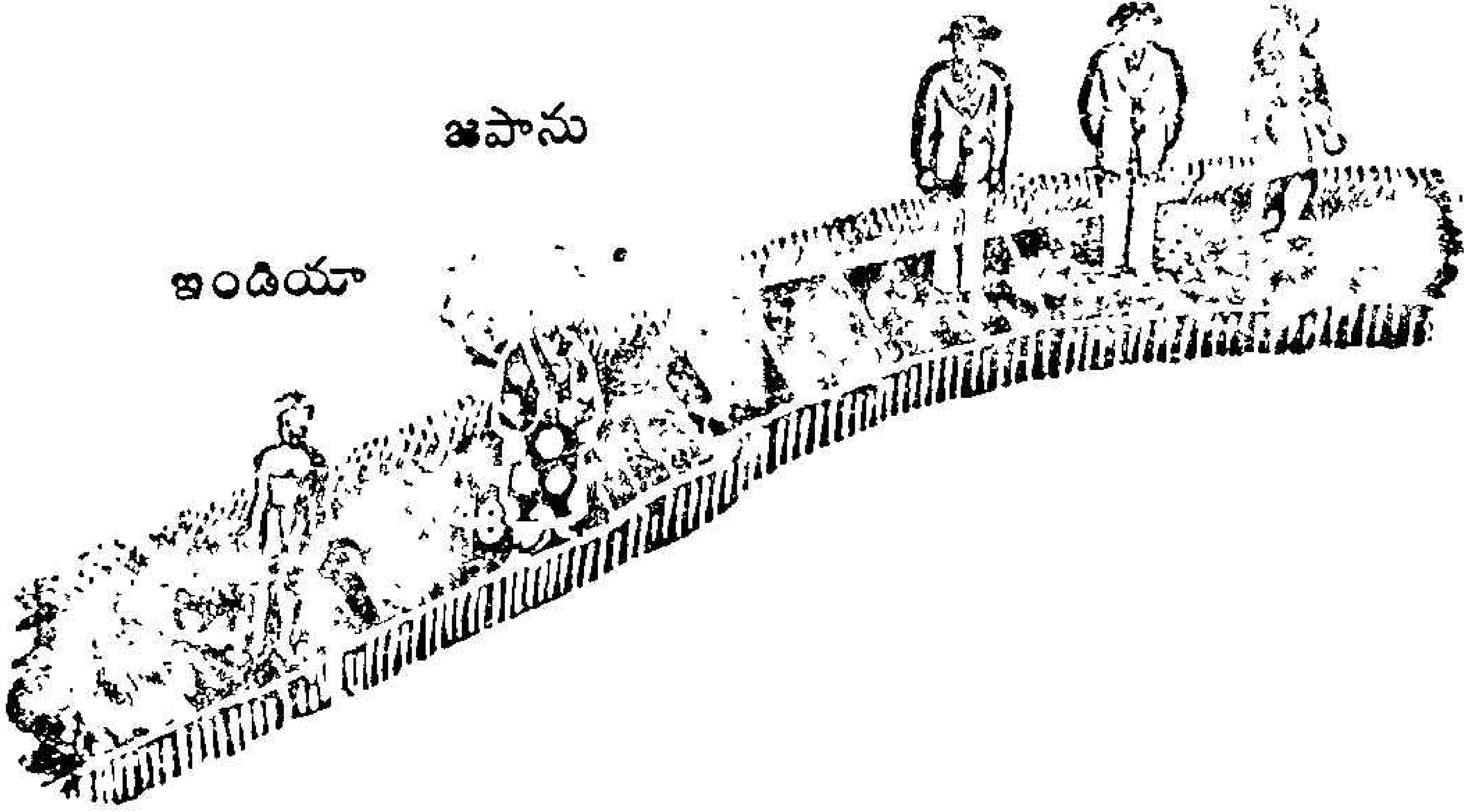


ప్రజలు రోజుకు సరాసరి 24 ఔన్సుల పాలు పుచ్చుకుంటున్నారు. మనదేశంలో మంచి కండపుష్టి, అంగసౌష్ఠవమూ కలవారు పంజాబు దేశీయులే. వీరు రోజూ తీసుకునే ఆహారం వివరాలు:

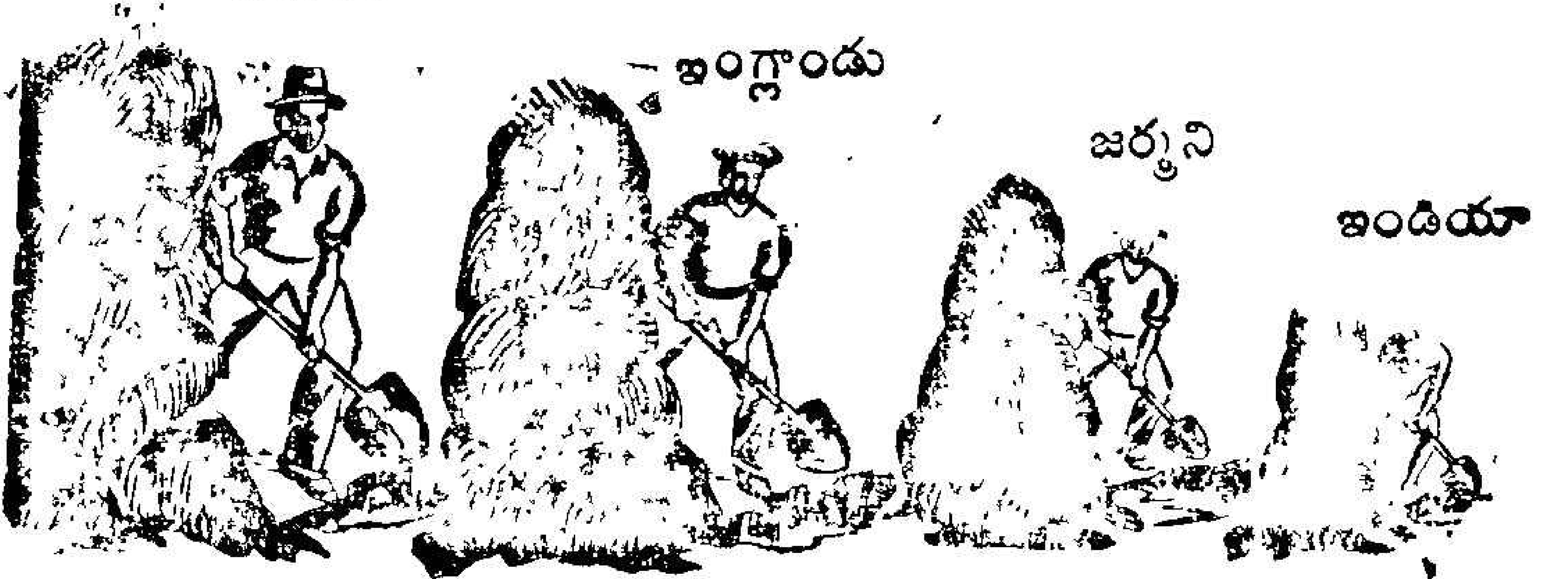
గోదుమ	18	ఔన్సులు
పాలు	24	,,
దుంప దినుసులు	8	,,
కాయగూరలు	8	,,
పండ్లు	4	,,
నెయ్యి	$1\frac{1}{2}$	,,
నూనె	1	ఔన్సు
పప్పుదినుసులు	1	,,

మంచి ఆహారం తినడంవల్ల జీవితపరిమాణం కూడా హెచ్చుతుంది అమెరికనుల సరాసరి జీవితపరిమాణం 65 సంవత్సరాలు. మనదేశీయుల సరాసరి ఆయుర్దాయం 26 సంవత్సరాలు మాత్రమే. పుష్టికరమైన ఆహారం తినడం వల్ల ఆయుస్సు హెచ్చడమే కాక శరీర పరిమాణం కూడా

ఎక్కువ అవుతుంది. గత 30 ఏళ్ళలోనూ అమెరికనుల సరాసరి ఎత్తు $1\frac{1}{2}$ అంగుళాలు హెచ్చింది. పుష్టికరమైన ఆహారం



తినడంవల్ల దేహశక్తికూడా వృద్ధి పొందుతుంది. గనులలో పనిచేసే అమెరికన్ కార్మికుడు సంవత్సరానికి 559 టన్నుల బొగ్గును, ఇంగ్లీషు కార్మికుడు 300 టన్నుల బొగ్గును, భారతదేశ కార్మికుడు 80 టన్నుల బొగ్గును తవ్వగలుగుతున్నారు.



కనడా	58-ఔన్సులు
న్యూజీలాండు	57-ఔన్సులు
ఫిన్‌లాండు	55-ఔన్సులు
ఆస్ట్రేలియా	45-ఔన్సులు
ఇంగ్లాండు	42-ఔన్సులు
డెన్మార్కు	41-ఔన్సులు
అమెరికా	37-ఔన్సులు
ఇండియా	5-ఔన్సులు
ఢిల్లీ	20-ఔన్సులు
మద్రాసు	1½-ఔన్సులు

వివిధ దేశాలలోని ప్రజలు ఒక్కొక్కరు సరాసరిని రోజు వారీ వాడే పాల పరిమాణం:

[పాలనగా పాలనుండి ఉత్పత్తి అయ్యే పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న మొదలయినవి కూడా.]

మంచిఆహారమూ, ఇతర వసతులూ లభ్యమయితే మనం ఇతర దేశీయులకు ఏవిధంగానూ తీసిపోమని చెప్పడానికి ఆధారా లున్నాయి. అర్ధకడుపు తిండి తినే మన గ్రామీణులు కూడా సైన్యంలో చేరి కొన్ని నెలలపాటు మంచి ఆహారమూ, వ్యాయామమూ మొదలయిన వసతులు పొంది, గొప్ప యుద్ధయోధులు కాగలరు. కాశ్మీరు యుద్ధంలో దక్షిణ భారతీయుల వీరగాథలు మనం విని ఉన్నాం.

మంచి ఆహారంవల్ల బాల బాలికల పెరుగుదల ఏవిధంగా వృద్ధి కాగలదో తెలుసుకోడానికి ఒక పరిశోధన చేయబడింది. కూనూరు సమీపంలో ఉన్న ఒక గ్రామంలోని పిల్లలను రెండు జట్టులుగా విభజించి, ఒక జట్టులోని ప్రతివారికి రోజుకు 8 ఔన్సుల చొప్పున పాలు ఇవ్వబడ్డాయి. రెండవ జట్టులోని వారికి సాధారణమైన ఆహారమే ఇవ్వబడేది. మూడుమాసాలయిన తరవాత ఈ రెండు జట్టులవారి పెరుగుదలా, బరువూ పరిశీలించబడ్డాయి.

సాధారణమైన ఆహారం తీసుకున్నవారు	సాధారణమైన ఆహారంతోబాటు పాలు తీసుకున్నవారు
$\frac{1}{8}$ అంగుళం పెరుగుదల	$\frac{1}{2}$ అంగుళం కంటె ఎక్కువ పెరుగుదల
2.1 పౌనుల బరువు అధికం	4.7 పౌనుల బరువు అధికం

గర్భిణి ఆహారం

గర్భిణి ఆహారం ఎంత ఉండాలి? అనే విషయాన్నిగురించి ప్రపంచంలోని వివిధదేశాలలో పరిశోధనలు జరిగాయి. మన దేశంలో చాలా సంవత్సరాలుగా ఆహారవిషయాలలో పరిశోధనలు చేసిన మెక్ కారిసన్ (Mc Carrison) అనే ఆయన ఒక పట్టిక తయారుచేశారు

ఆహారపదార్థాల వివరాలు	మెక్ కారిసన్ ఔన్సులు	ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ఔన్సులు	ఇంగ్లాండు ఔన్సులు
ధాన్యం దినుసులు: బియ్యం, గోదుమలు మొదలయినవి	18	10	9 (రొట్టె)
పాలు	50	10	20–40
నెయ్యి	$1\frac{1}{2}$	—	1 (వెన్న)
నూనె	1	$2\frac{1}{2}$	—
పప్పులు	1	—	—
కాయగూరలు (పచ్చివి)	8	8	$3\frac{1}{2}$
దుంప దినుసులు	8	8.4	9
పండ్లు	4	5	5
మాంసం	2	5	4
చక్కెర	1	$1\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$
గుడ్లు	—	ఒకటి	ఒకటి

వాడుకగా పుష్టికరమైన ఆహారంతినే స్త్రీలు గర్భంధరించిన తరవాత ఆహారంలో ఎట్టిమార్పూ చేసుకోనక్కరలేదు. వేవిళ్ళ

చాలా తక్కువ ఆహారం తీసుకునేవారు పుష్టికరమైన ఆహారం తినాలి. ప్రతి ఒక్కరూ తమకు కావలసిన ఆహారాన్ని తమ అనుభవాన్నిబట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. ప్రతిదినమూ త్రాసుపెట్టుకొని ఆహారపదార్థాలు తూచి వండడం సాధ్యంకాదు. భోజనపదార్థాలు తమకు ఇష్టమైనవిగా కూడా ఉండాలి. వేవిళ్ళ సమయంలో, కావలసిన ఆహారం అంతా ఒకేసారి తీసుకోలేని స్థితిలో, కొంచెం కొంచెంగా పలుసార్లు పుచ్చుకోవచ్చును. నూనెతో చేసిన వస్తువులు వాంతులు కలగజేస్తాయి. వాటిని వర్జించడం మంచిది. అకాల భోజనం, మితిమీరిన భోజనం, తొందర తొందరగా తినడం మంచిదికాదు.

వర్జింపదగిన ఆహారం

గర్భిణి స్త్రీలు బొప్పాయి పండ్లు, నువ్వులు తినకూడ దని మన యిళ్ళలో పెద్దవారు చెబుతూ ఉంటారు. దానివల్ల గర్భ స్రావం కలుగుతుం దని అనుకుంటారు. ఇది సత్య మని రుజువు చేయడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు. ఆఖరు నెలలలో కారం తగ్గించడం మంచి దని అంటారు. ప్రారంభంనుంచే కారం తగ్గించడం మంచిది. అజీర్ణం, మలబద్ధం కలిగించే ఆహారం మానుకోవాలి. బ్రాంది మొదలయిన మత్తుపదార్థాలు ప్రసవ సమయంలో ఇవ్వా లని అనుకోడం పొరపాటు. ఎట్టి నిషా వస్తువులూ అవసరం లేదు.

గర్భస్థ శిశువు-గర్భిణీ ఆహారం

బి. ఏ. పాసయిన ఒక యువతి - ఏడునెలల గర్భవతి - పరీక్ష చేయించుకోడానికి ఆసుపత్రికి వచ్చింది. అది ఆమె తొలిగర్భం. ఆహారవిషయం ప్రస్తావనకు రాగా, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకుంటే గర్భంలో ఉన్నశిశువు లావెక్కి ప్రసవం చాలా కష్టమవుతుందని కొందరు చెప్పగా విని తన ఆహారాన్ని తగ్గించుకున్నట్లు ఆమె చెప్పింది. ఎక్కువ ఆహారం తినడం వల్ల శిశువు పెద్దదిగా పెరిగి ప్రసవించడానికి వీలుపడక ఆపరేషన్ చేసి బిడ్డను బయటికి తీయవలసి వస్తుందనే భయం తనకు కలిగిందని ఆమె చెప్పింది.

మనదేశంలో తల్లులకు-ముఖ్యంగా గ్రామాలలో నివసించే వారికి-ఇటువంటి విషయాల్ని గురించిన పరిజ్ఞానం కలగజేసే అవకాశాలు లేవు. అధమం చదువుకున్న స్త్రీలకైనా ఈ విషయాలను గురించి సరిఅయిన జ్ఞానం ఉండడం అవసరం.

1. ఆహారం తగ్గించుకుంటే శిశువు పరిమాణం తగ్గుతుందా ?

2. ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోడంవల్ల శిశువు పరిమాణం హెచ్చుతుందా ?

3. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకున్న తల్లియొక్క శిశువుకూ, అర్ధకడుపు తిన్న తల్లియొక్క శిశువుకూ భేదం కనబడుతుందా ?

ఈ విషయాల్ని గురించి తెలుసుకోడం అవసరం.

ఒక శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ణయించడానికి సాయపడే విషయాలు:

1. పుట్టినప్పుడు శిశువు బరువు
2. శిశువుయొక్క బలం
3. శిశువుయొక్క పెరుగుదల.

పుట్టినప్పుడు బిడ్డయొక్క బరువు సాధారణంగా $5\frac{1}{2}$ పౌనులు మొదలు 8 పౌనులవరకూ ఉంటుంది. మదరాసు రాష్ట్రంలో సరాసరి బరువు $6\frac{1}{4}$ పౌనులు. ఒడ్డు పొడుగుగల దంపతుల శిశువు బరువుగా ఉండడం సహజమే. గర్భంలో పెరుగుతున్న శిశువు తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని తనతల్లి శరీరంనుంచి గ్రహిస్తుందని మనం ఇదివరకే తెలుసుకున్నాం. గర్భిణియొక్క ఆహారం స్వల్పంగా కొరతపడితే శిశువుబరువు తగ్గదు. గర్భిణి పస్తుపడడం తటస్థిస్తే కడుపులోని శిశువు బరువు తగ్గిపోతుంది.

1943 వ సంవత్సరంలో బెంగాలులో క్షామం వచ్చినప్పుడు కలకత్తాలోని ఒక ఆసుపత్రిలో పుట్టిన బిడ్డల బరువు వివరాలు ఈ క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:

కాలం	పుట్టిన బిడ్డల సంఖ్య	సరాసరి తూకం పౌనులు-ఔన్సులు
1. కాటకానికి ముందు -1941 అగస్టు మొదలు డిసెంబరు వరకు	654	5–5
2. కాటకపు రోజులు -1943 అగస్టు మొదలు డిసెంబరువరకు	687	5–0
3. కాటకం తరవాత -1945 అగస్టు మొదలు డిసెంబరు వరకు	957	5–5

గర్భిణియొక్క ఆహారం హెచ్చిస్తే శిశువుయొక్క తూకం ఎక్కువకాగలదా? దీన్ని గురించి అమెరికాలోనూ, ఇంగ్లాండులోనూ, పరిశోధనలు జరిగాయి. గర్భిణి స్త్రీలలో కొందరికి తగుమైన ఆహారమూ, కొందరికి ఎక్కువ ఆహారమూ ఇవ్వబడింది. ఈ రెండు పక్షాలవారికి కలిగిన బిడ్డలు ఒకేతూనిక కలిగిఉండిరి. అందుచేత ఆహారం అధికం అయితే శిశువు బరువు ఎక్కువ అవుతుందని భయపడి ఆహారాన్ని తగ్గించుకోనవసరంలేదు.

ఆహారం తగ్గితే మరొక ప్రమాదం కూడా ఉంది. సాధారణంగా శిశువు తల్లిగర్భంలో 10 నెలలపాటు పెరగడానికి బదులు తొమ్మిది లేక ఎనిమిదినెలలకే ప్రసవం కావచ్చు.

గొర్లలకు ఈ విషయం చక్కగా తెలిసిఉంటుంది. మేకలకు ఆహారం కొరతబడినప్పుడు అవి నిర్ణీతకాలానికి ముందే ఈనడం జరుగుతుంది. అలా పుట్టిన పిల్లలు బ్రతకడం అరుదు.

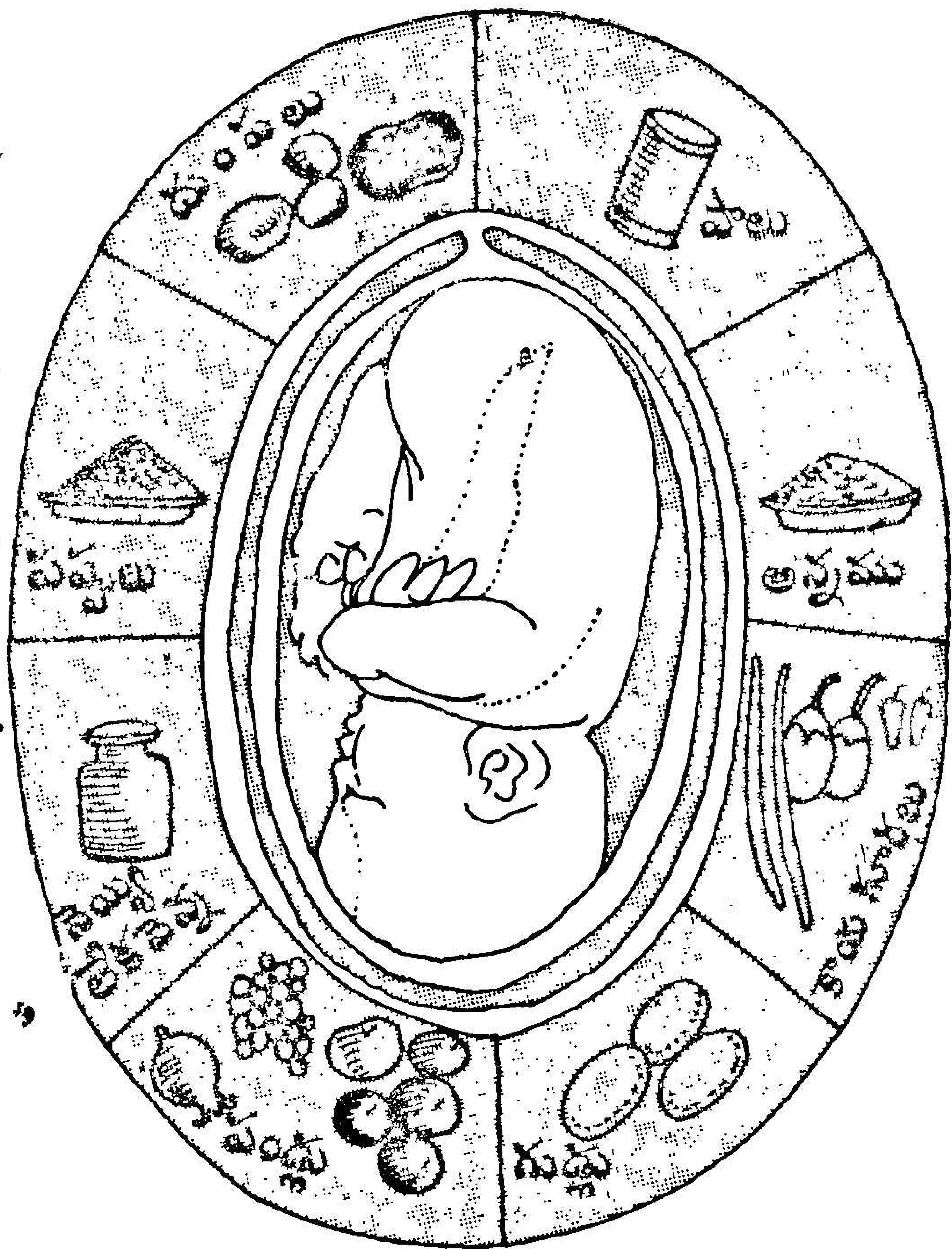
సరిఅయిన ఆహారం తినకపోతే గర్భిణి స్త్రీకి రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి స్త్రీలకు జన్మించే శిశువులు ఆరంభంలో ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు కన్పించినా, రోజులు గడిచే కొద్దీ బలహీనమైపోతారు.

శిశువు తాను జన్మించిన తరవాత పెరగడానికి కావలసిన విటమినులూ, లోహపదార్థాలూ, గర్భంలో ఉన్నప్పుడే తల్లినుంచి తీసుకుంటుంది. తల్లి శరీరం దృఢంగా లేకపోతే శిశువుశరీరంలో కూడా విటమినులూ, లోహపదార్థాలూ కొరతబడతాయి. అందువల్ల బిడ్డపెరుగుదల కుంటుపడడమేకాక తరుచు జబ్బుచేస్తూ ఉంటుంది.

అమెరికాలో 1941 వ సంవత్సరంలో దీన్నిగురించి ఒక పరిశోధన జరిగింది. గర్భిణి స్త్రీలు మూడు తరగతులుగా విభజింపబడ్డారు. నిత్యమూ మంచి ఆహారం తీసుకుంటున్న వారు ఒక తరగతి. నిస్సత్తువ భోజనం చేస్తున్నవారు రెండో తరగతి. నిస్సత్తువ భోజనం చేస్తున్నవారిలో సగంమందికి పాలూ, గుడ్లూ, చేపనూనె మొదలయినవి ఇవ్వబడ్డాయి. వీరు మూడో తరగతివారు. వీరికి పుట్టిన బిడ్డల్ని సుమారు 6 నెలలపాటు డాక్టర్లు పరిశోధించారు. దీని వివరాలు ఇవి:

బిడ్డల ఆరోగ్యస్థితి

వ్యాధులు	నిస్సత్తువ ఆహారం తినేవారికి జన్మించిన శిశువులు (నూటికి)	తాము మామూలుగా తినే నిస్సత్తువ ఆహారంతోపాటు పాలు, గుడ్లు, చేప నూనె తీసుకున్న వారికి పుట్టిన శిశువులు (నూటికి)	ఎప్పుడూ మంచి ఆహారం తినే వారికి పుట్టిన శిశువులు (నూటికి)
1. తరుచు జలుబులు	21.0	4.7	4.7
2. దగ్గు	4.2	1.5	4.7
3. నిమోనియో	5.5	1.5	0.9
4. రక్తహీనత	2.5	9.4	17.1
5. మరణించిన శిశువుల సంఖ్య	3.0	0	0


పాలు
అన్నము
కాయ కూరలు
గుడ్లు
పండ్లు
పప్పులు

గర్భిణి స్త్రీల ఆహారం - ప్రసవం

మనదేశంలో సాధారణంగా అన్ని కుటుంబాలలోనూ గర్భిణిస్త్రీ ఆహారాన్ని గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. పేద కుటుంబాలలో సైతం గర్భిణిస్త్రీలను పస్తు ఉండనివ్వరు. అయినా ప్రసవ ఆసుపత్రికి వచ్చేస్త్రీలలో చాలామంది బలహీనంగా ఉంటారు. తినడానికి తిండిలేని స్త్రీలు ఈవిధంగా ఉండడంలో ఆశ్చర్య మేమీ లేదు. కాని ధనవంతులూ, చదువు కున్న స్త్రీలూ కూడా బలహీనంగా ఉండడం ఆశ్చర్యకరం కదా. వీరు ప్రతిరోజూ గొంతువాకా మెక్కవచ్చు. కాని వీరు తినే ఆహారంలో సరిఅయిన విటమినులు లేకపోతే బలహీనంగా ఉండడం తప్పదు.

గర్భిణిస్త్రీలు తింటున్న ఆహారం ఏవిధంగా వారి ప్రసవానికి తోడ్పడుతుందో, లేక బాధిస్తుందో కనిపెట్టడానికి ఇంగ్లాండులోనూ, అమెరికాలోనూ పరిశోధనలు జరిగాయి. మంచి ఆహారంలేని స్త్రీలకు దేహంలో శక్తి తగ్గడంవల్ల ప్రసవ సమయంలో త్వరగా అలసట వస్తుంది. అందువల్ల ప్రసవం కష్టమవుతుంది.

పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకున్నవారి యొక్కయూ, పుష్టికరం కాని ఆహారం తీసుకున్నవారి యొక్కయూ ప్రసవాల్ని గురించిన్న వివరాలు:

	సుఖ ప్రసవం	కష్ట ప్రసవం
1. పుష్టికరంకాని ఆహారం తీసుకున్న స్త్రీలు	59%	24%
2. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకున్న స్త్రీలు	85%	2%

మంచి ఆహారం తీసుకోడంవల్ల సుఖప్రసవం అవడమే కాక, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు బాధలు ఏమీరావు.

వ్యాధులు	పోషకపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నవారు (నూటికి)	మామూలు పదార్థాలతోపాటు పాలు, గుడ్లు, చేపనూనె తీసుకున్నవారు (నూటికి)	పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకున్న వారు (నూటికి)
1. రక్తహీనత	28.6	16.1	21.6
2. శరీరం ఉబ్బు	12.6	9.1	7.8
3. గర్భస్రావం	6.0	0	1.2
4. నెలలు నిండక ముందే ప్రసవం	8.0	2.2	3.0
5. ప్రసవసమయంలో అధికస్రావం	11.2	10.3	7.7

గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీకి కలిగే కష్టాలనుంచి కాపాడ డానికి మంచి ఆహారం అత్యావశ్యక మని పై వివరాల్నిబట్టి తెలుసుకోవచ్చు,

కొందరు స్త్రీలు ప్రసవసమయంలో మరణించడంకద్దు. ఈ విధమైన మరణాలు తగినబలం లేకపోవడంచేతనే ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి. దీనికి సంబంధించిన వివరాలు కింద ఇవ్వ బడ్డాయి.

ప్రసవించిన స్త్రీలు	మొత్తం	మరణించిన వారు	1000-కి
1. పుష్టికరంకాని ఆహారం తీసుకున్నవారు	21538	127	5.9
2. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకున్నవారు	15333	57	3.8

గర్భిణిస్త్రీ ఆరోగ్యమూ, సుఖప్రసవమూ, ప్రసవించినే తరవాత తల్లిస్థితి, బిడ్డస్థితి మొదలయినవి ఆహారంమీదనే ఆధారపడి ఉంటాయని పై వివరాల్నిబట్టి మనం తెలుసుకోగలం, దీన్నిబట్టి ఆహారవిషయంలో తగినశ్రద్ధ తీసుకోడం అత్యవసరం.

దేహ పరిశుభ్రత — ఇతర విషయాలు

దేహ పరిశుభ్రతను గురించి అందరికీ తెలిసేఉంది. ఆసుపత్రికి వచ్చే కొందరు స్త్రీలను గమనిస్తే వారి ఒంటిమీద నీళ్లుపడి కొన్ని వారాలయిఉంటుందని తోస్తుంది. రోజుకు ఒకసారయినా శుభ్రంగా స్నానం చేయడం అవసరం. వారానికి ఒకసారి అభ్యంజనస్నానం చెయ్యాలి. స్నానానికి వేడినీళ్ళయినా, చన్నీళ్ళయినా ఉపయోగించవచ్చును. స్నానం చేసినప్పుడు మర్మావయవాలను చక్కగా శుభ్రపరుచుకోవాలి.

శరీరంమీది చర్మాన్ని ఏవిధంగా శుభ్రపరుచుకుంటున్నామో అదేవిధంగా శరీరంలోపలి అవయవాలను కూడా శుభ్రపరుచుకోడం చాలా అవసరం. శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు మూత్రంద్వారాను, చెమటద్వారాను బహిర్గతమవుతాయి. జీర్ణంకాని ఆహారం మలరూపంగా బయటికి పోతుంది. మలినపదార్థాలు ఎప్పటికప్పుడు మన దేహంలో నుంచి బహిర్గతం కాకపోతే వ్యాధులు వస్తాయి.

చెమట

చలికాలంలో కూడా శరీరానికి చెమట పోస్తుంది. వాతావరణంలోని ఉష్ణంవల్ల అది ఆరిపోతుంది. అందుచేత అది మనకు కనబడదు. దేహపరిశ్రమ చేయడంవల్ల చెమట పోస్తుంది. పూర్వాచార పరాయణులైన కొందరు స్త్రీలు

ఇల్లువిడిచి బయటికి వెళ్ళరు. వీరు తమ చర్మాన్ని ఎంత పరిశుభ్రంగా ఉంచుకున్నా శరీరంలోని మలినం బయటికి పోదు. సూర్యరశ్మి చెట్టుకు ఎంత అవసరమో మానవ శరీరానికి కూడా అంత అవసరమే. రోజుకు కనీసం రెండు గంటల సేపయినా శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగలడం అవసరం.

మూత్రం

రక్తంలోని మలినపదార్థాలు మూత్రంద్వారా బహిర్గత మవుతాయి. మూత్రాశయం గర్భాశయానికి ముందు ఉండడం వల్ల పిండం పెద్దదవుతూ ఉన్నప్పుడు అది మూత్రాశయాన్ని నొక్కుతుంది. అందుచేత మూత్రం తరుచుగా వస్తుంది. మూత్రం మామూలుకంటె తక్కువగా అయితే అది రోగ లక్షణం అని మనం గ్రహించాలి. మూత్రవిసర్జన తగ్గితే శరీరంలో నీరు నిలవ ఉండిపోయి వాపు కనిపిస్తుంది. ముఖం, కాళ్ళూ, చేతులూ ఉబ్బుతాయి. మూత్రం తక్కువగా పోతూ ఉందని తెలిసినవెంటనే చికిత్స చేయించు కుంటే వాపు తగ్గుతుంది.

మలం

మనంతినే ఆహారం అన్నాశయం నుంచి చిన్నపేగులు, పెద్దపేగులద్వారా వెళ్లి జీర్ణమై రక్తంలో కలిసిపోతుంది. జీర్ణంకాని పదార్థాలు మలరూపంలో బయటికి పోతాయి. పేగులద్వారా ఆహారం వెళ్లడం గొట్టాలద్వారా నీళ్ళు వెళ్ళడం వంటిది కాదు. నేలమీద పాము పాకినట్లు పేగులు ముడుచు కుంటూ సాగుతూ ఉంటే ఆహారం పేగులలో మెల్లగా

ప్రయాణం చేస్తుంది. అలా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఆహారంలోని పోషకపదార్థాలు పేగులలోని చిన్నచిన్న రక్త నాళాలలో ప్రవేశిస్తాయి.

అధిక శ్రమవల్లా, నీరసంవల్లా మనకు నడవడానికి శక్తి తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా మనం ఎక్కువగా ఆహారం తినడంవల్లా, మాటిమాటికి చిరుతిళ్లు తినడంవల్లా పేగులకు ఎక్కువ శ్రమకలిగి అవి సరిగా పనిచేయలేక పోతాయి. అప్పుడు పెద్దపేగులలో నిలబడిపోయిన మలం బయటికిరాక మలబద్ధం కలగవచ్చును. పెద్దపేగులలోని పైభాగంలో ఉన్నప్పుడు మలం పలచగా ఉంటుంది. పెద్దపేగులు పనిచేయకపోవడంవల్ల అది అక్కడ నిలబడిపోతుంది. పెద్ద పేగులు ఎప్పుడూ మలంలోని ద్రవాన్ని పీలుస్తూ ఉంటాయి. మలం పెద్దపేగులలో ఎక్కువకాలం నిలబడిపోవడంవల్ల, ఉన్నకొద్దీ అది గట్టిపడిపోతుంది. పైనుంచి వచ్చేమలం కూడా అక్కడికి వచ్చి ఆగిపోతుంది. అప్పుడు మలంలోని చెడుపదార్థాలు రక్తంలో కలిసి తలనొప్పి మొదలయిన వ్యాధులు కలుగుతాయి.

మలబద్ధం సాధారణంగా పట్టణవాసులకు ఎక్కువగా కలుగుతుందని చెప్పవచ్చును. పల్లెలలోనివారు కష్టపడి పనిచేస్తారు. మాటిమాటికి చిరుతిళ్ళు తినరు. కనుక వారికి సాధారణంగా మలబద్ధం రాదు. మలబద్ధం ఉన్నస్త్రీలు గర్భవతు లయినప్పుడు ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసుకోవడం చాలా అవసరం.

మలబద్ధం కలగకుండా ఉండడానికి

1. శరీరకష్టం చేయనివారు ప్రతిరోజూ ఒకటి రెండు మైళ్ళదూరం నడవాలి.

2. రోజుకు మూడుసార్లకంటె ఎక్కువ తినకూడదు.

3. కూరగాయలు, పండ్లు, ముఖ్యంగా అరటిపండ్లు మొదలయినవి ఎక్కువగా తినడం మంచిది.

4. ఉదయం చల్లని మంచినీళ్లుగాని, తరవాణిగాని తాగడం మంచిది.

మలబద్ధాన్ని పోగొట్టుకోడానికి కొన్ని ఉపాయాలు తెలుసుకుందాం. ఆముదంకాని మెగ్నీషియమ్ సల్ఫేట్‌వంటి లవణపదార్థాలు కాని ఉపయోగించవచ్చును. కొంచెపాటి మలబద్ధానికి పారఫిన్ ద్రవం (Liquid paraffin) మంచిది. ఎనిమా కూడా ఇవ్వవచ్చును. ఉదయం తరవాణి పుచ్చుకోడంవల్ల మలబద్ధం రాదు. వెచ్చనిగంజిలో వెన్నవేసి బాగా కరిగించి తాగడం కూడా మంచిది.

దుస్తులు

మనదేశ శీతోష్ణస్థితికి నూలుబట్టలే అనువయినవి. పట్టు, ఉన్నిబట్టల అవసరం లేదు. ప్రతిరోజూ ఉతికి కట్టుకోడానికి నూలుబట్టలే వీలుగా ఉంటాయి. కొందరు స్త్రీలు నడుము గట్టిగా బిగించి చీర కట్టుకుంటారు. అలా కట్టుకోకూడదు. వదులుగా కట్టుకోవాలి.

వక్షస్థలం

స్త్రీ తొలిసారిగా గర్భం ధరించినప్పుడు స్తనాలలో కొన్ని మార్పులు కలుగుతాయి. శిశువుకు ఆహారమయిన పాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి అనువుగా స్తనాలు, చనుమొనలు పెద్ద వవుతాయి. స్నానం చేసేటప్పుడు స్తనాలను శుభ్రపరుచు కోవాలి. లేకపోతే రోగక్రిములు అక్కడ స్థావర మేర్పరుచు కోడానికి అవకాశాలున్నాయి. చనుమొనలు పెద్దవి కాకపోతే వేళ్లతోపట్టి మెల్లిగా సాగదీసి వదలాలి. పాలిండ్లను శుభ్ర పరచకపోతే, బిడ్డపుట్టి పాలు తాగేటప్పుడు, పాలిండ్లలో చేరిన క్రిములవల్ల పుండ్లయి బాధ కలగవచ్చును.

సంయోగం

ఏడునెలలయిన తరవాత సంయోగం ఎంతమాత్రమూ కూడదు. అంతకుముందు కూడా ఎంత తక్కువగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇంతకుముందు గర్భస్రావం అయినవారికీ, నెలలు నిండకముందే కాన్పు వచ్చినవారికీ, సంయోగం చాలా తక్కువగా ఉండడం అవసరం. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు రక్తస్రావం అయితే, అటుమీద సంపర్కం పూర్తిగా మానుకోవాలి.

గర్భస్రావం సాధారణంగా మూడవనెలలో, నాల్గవ నెలలో అవుతూ ఉంటుంది. గర్భం రాకపోయిఉంటే, సాధారణంగా ఏరోజులలో బహిష్టువచ్చి ఉండేదో, ఆ రోజుల లోనే గర్భస్రావం కూడా అవడంకద్దు. అందుచేత, గర్భం

వచ్చినతరవాత, అట్టి రోజులలో సంపర్కం మానుకోవాలి. ప్రసవానంతరం కూడా మూడు, నాలుగునెలలు సంయోగం మానాలి.

ప్రయాణం

కడుపుపోవడం పరిపాటి అయిన స్త్రీ తన దేహాన్ని కుదిపే ప్రయాణం చేయకూడదు. ఆఖరు రెండునెలలలో ప్రయాణం చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడితే చాలా జాగ్రత్తగా ప్రయాణం చేయాలి. తరుచు గర్భంపోతున్న స్త్రీలు, గర్భధారణ అయిన అయిదునెలలవరకూ, (గర్భం రాకపోయిఉంటే బహిష్టు రావలసిన రోజులలో) ప్రయాణం చేయకూడదు.

వ్యాయామం

ప్రసవకాలంలో కష్టంలేకుండా ఉండడానికి గర్భిణి స్త్రీలకు కొంత వ్యాయామం అవసరమని మనం ఇదివరకే తెలుసుకున్నాం. పేదకుటుంబంలోని గర్భిణిస్త్రీ ప్రసవించే సమయంవరకూ ఏదో ఒకపని చేస్తూనే ఉంటుంది. భార్యా భర్త లిద్దరూ గొడ్డులా కష్టపడుతున్నా వాళ్లకు ఏరోజు కారోజు గడవడమే కష్టంగా ఉంటుంది. వట్టిమనిషి కాదని భార్య పని మానుకుంటే కుటుంబపోషణకోసం భర్త మరింత ఎక్కువగా కష్టపడవలసి వస్తుంది ప్రసవానికిముందు పదిరోజులు గర్భిణిస్త్రీ బయట పనిచేయడం మానుకున్నా ఆమెకు ఇంటిపనులు తప్పవు. చెన్నపట్నంలో రోడ్లపక్క నివాసం ఏర్పరుచుకున్న వేలకొద్దీ పేదకుటుంబాల జీవితాలు ఈవిధంగానే ఉన్నాయి. నొప్పులు మొదలుపెట్టినప్పటినుంచి భర్తరాకకోసం ఎదురుచూస్తూ భర్త వచ్చినవెంటనే ఒక రిక్షాలో ఆసుపత్రికి బయలుదేరుతుంది. ఇల్లాలు ఆసుపత్రి చేరిన కొన్నినిమిషాలలోనే ప్రసవం జరిగిపోతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు రిక్షాలోనే ప్రసవించడం కూడా కద్దు. ఆసుపత్రిలో ఉన్న రెండుమూడురోజులు మాత్రమే ఆమెకు విశ్రాంతి. ఆ తర్వాత ఇంటికి తిరిగివచ్చినప్పటినుంచీ గొడ్డులా పని చేయవలసిందే.

ఇలాంటి స్త్రీలకు ప్రసవకాలంలో ఎక్కువకష్టం ఉండక పోయినా, తగిన సదుపాయం లేకపోవడంవల్ల వీరు రక్తహీనత మొదలయిన వ్యాధులకు లోనవుతూ ఉంటారు. సాధారణంగా ధనికుల యిళ్ళలో నౌకర్లే యింటిపనులన్నీ చక్కపెడుతూ ఉంటారు. అందుచేత ధనిక కుటుంబంలోని గర్భిణిస్త్రీ పనిపాటులు లేక వేళకు తిని, తిన్నది జీర్ణంకాక నానాఅవస్థలూ పడుతూ ఉంటుంది. మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో కూడా, ముసలివాళ్ళు ఇంటిపనులు తామే చూచుకుంటూ, గర్భిణి స్త్రీలను ఇంటిలో ఇక్కడిపుల్ల అక్కడ పెట్టకుండా ఒకచోట కూర్చొపెట్టి ఉపచరిస్తూ ఉంటారు. కొందరు స్త్రీ గర్భం ధరించిన మూడవనెలలోనే పుట్టింటికి ప్రయాణం కట్టిస్తారు. అక్కడ ఆమెచేత ఒక్కపని కూడా చేయించకుండా ఉండడమే కాక 'నువ్వు ఇక్కడే కూర్చో. వంటింటిదాకా రానక్కర లేదు. నేనే ఇక్కడికి తెచ్చిపెడతాను. తిని ఇక్కడే చెయ్యి కూడా కడుక్కో.' అని అంటారు.

'పాపం, చాలా చిక్కిపోయింది. ప్రసవవేదన ఎలా భరిస్తుందో!' అని గర్భిణిస్త్రీ చెవుల్లో పడేటట్టుగా అంటూ ఉంటారు. గర్భిణిస్త్రీ వినుగుగున్నలా ఉన్నా ఇలాంటి మాటలు ఆమెచెవిని పడడంతో ఆమె అధైర్యపడుతుంది. అందుచేత ఇలాంటి మాటలు అనకూడదు.

సాధారణ కుటుంబాలలో, ప్రసవానికి ముందు రెండు వారాలవరకూ ఇంటిపనులు చేసుకుంటూ ఉండడం మంచిది.

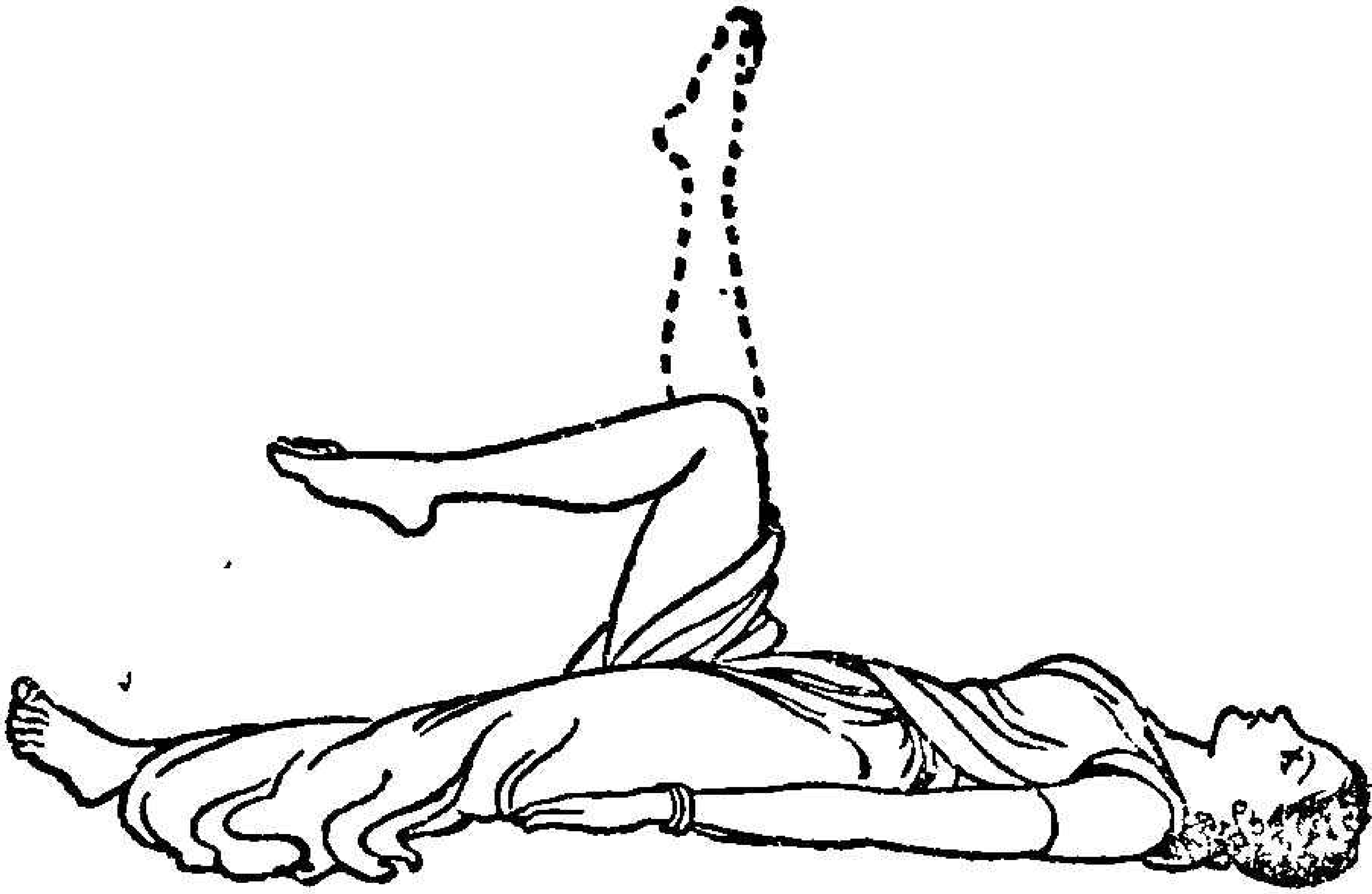
అలాగని ఆయాసం కలిగేఅంత పని చేయకూడదు. పుష్టికరమయిన ఆహారం తిన్నా, వ్యాయామం లేకపోతే శరీరానికి బలం కలగదు. కాబట్టి శరీరానికి వ్యాయామం అత్యవసరం. గ్రామాలలో నివసించే స్త్రీలు సాధారణంగా సమీపంలో ఉన్న పొలాలకు వెళ్ళి తొమ్మిదోనెలవరకూ పనిచేస్తూనే ఉంటారు. ఇంటిపని మాత్రమే చేసుకునేవారు బయట కొంతదూరం నడిచి వస్తూ ఉండడం మంచిది. తొమ్మిదోనెలవరకు బయట తిరిగి రావచ్చు. తొమ్మిదినెలలు నిండినతరవాత ఇంటిసమీపంలో తిరగవచ్చు. ఎనిమిదినెలలు నిండినతరవాత నడుముమీద నీళ్లబిందెలు మోయడంవంటి బరువుపనులు చేయకూడదు. ఇంటిలో పని చేయవలసిన అవసరంలేనివారూ, బయటికి పోడానికి అభ్యంతరం ఉన్నవారూ ఇంటిలోనే శరీరపరిశ్రమ చేయాలి.

ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీలు

నర్సు, గుమాస్తా, టైపిస్టు మొదలయిన ఉద్యోగాలు చేసుకునేవారు ప్రసవసమయానికి ఒకనెలముందే సెలవుపెట్టి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. కర్మాగారాలలో కష్టమయిన పనులు చేసేవారు ఆరువారాలు విశ్రాంతి తీసుకోడం మంచిది. ప్రసవానంతరం అధమపక్షం ఒకనెల అయినా విశ్రాంతి తీసుకోడం అవసరం.

వ్యాయామం

శరీరానికి శ్రమ కలిగించే పనులు చేయనివారు తేలిక అయిన వ్యాయామం చేయడం చాలా అవసరం. ఆరంభ శూరత్వంతో అన్ని అభ్యాసాలూ ఒకేరోజు చేయకూడదు. అవయవాలను మెల్లిగా కదపాలి. గర్భం రాకపోయి ఉండిన పక్షంలో, ఏరోజులలో సాధారణంగా బహిష్టువచ్చి ఉండేదో, ఆ రోజులలో వ్యాయామం చేయకూడదు.



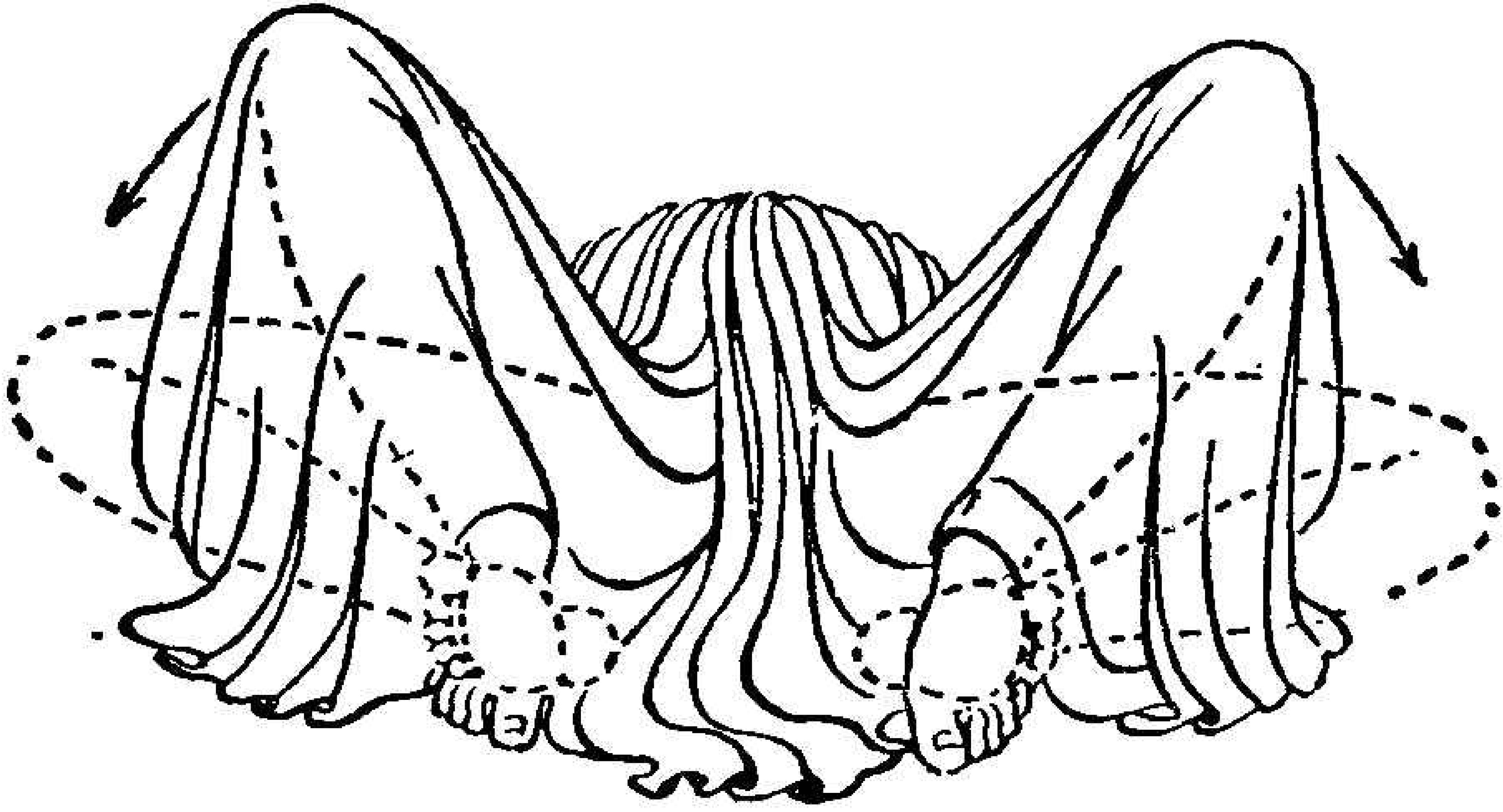
మొదటి అభ్యాసం

పై బొమ్మలో చూపినట్లు నేలమీద వెల్లకిలా పండుకొని కుడిమోకాలు మడిచి మెల్లగా కడుపుదగ్గరికి తీసుకురావాలి.

తర్వాత కాలిని నేరుగా పైకెత్తి తిరిగి మొదటిలోలాగ ఆ కాలిని నేలకు దించాలి. ఈ విధంగానే ఎడమకాలితో కూడా చేయాలి. నాలుగైదుసారులు చేసినతరవాత కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

రెండో అభ్యాసం

మొదటి అభ్యాసంలో చెప్పినరీతిగా నేలమీద వెల్లకిలా పండుకొని రెండుమోకాళ్లూ మడిచి రొమ్మువైపు తీసుకు



రావాలి. పాదాలు రెండూ సాధ్యమయినంత దగ్గరగా ఉంచి, రెండుమోకాళ్లూ వీలయినంతవరకూ ఎడంగా పెట్టాలి. ఈ విధంగా నాలుగైదుమారులు చేయాలి.

మూడో అభ్యాసం

చేతులు నడుముమీద ఉంచి తిన్నగా నిలబడాలి. ఊపిరి పీలుస్తూ కాలివేళ్ళమీద నిలబడాలి. తర్వాత ఊపిరి వదుల్తూ

మడమలను మెల్లిగా కిందికి దించాలి. పాదాలు దగ్గరగా



ఉంచి, ఎడంగా ఉంచి కూడా ఈ అభ్యాసం చేయాలి. అయిదారుసార్లు చేయవచ్చు.

మానసిక స్థితి

ఒకస్త్రీ తొలిసారిగా గర్భం ధరించినప్పుడు ఆమెకు వివిధమయిన భావాలు కలుగుతాయి. తనకు ఒకబిడ్డ కలుగుతుందనే ఆనందం ఒకవైపు ఉంటుంది. పుట్టబోయే శిశువును పోషించవలసిన బాధ్యతను గురించిన ఆలోచనలు ఒకవైపువస్తూ ఉంటాయి. ప్రసవం కష్టం అవుతుందేమో అనేభయం ఒకమూల బాధిస్తూ ఉంటుంది. ప్రసవం కష్టం లేకుండా జరిగిపోయి, శిశువు బలిష్ఠంగా ఉండాలంటే, గర్భవతి తినే ఆహారాన్ని గురించీ, ఆమె ఆరోగ్యాన్ని గురించీ శ్రద్ధ తీసుకోడమే కాకుండా, ఆమె మానసిక దౌర్బల్యానికి లోనుగాకుండా కూడా జాగ్రత్తపడడం చాలా అవసరం.

భయం

స్త్రీ జీవితంలో ప్రసవం ఒక సహజసిద్ధమయిన సంఘటన. ప్రసవసమయంలో ఒకొ్కక్కప్పుడు కొంచెం కష్టం కలిగినా కలగవచ్చు. కాని కొందరు గోరంతలు కొండంతలు చేసి చెప్పుతూ ఉంటారు. పెద్దవాళ్లు చిన్నపిల్లలతో అజాగ్రత్తగా మాట్లాడుతూ, తెలిసో తెలియకో, మాటల సందర్భంలో ప్రసవ విషయాల్నిగురించీ, ప్రసవసమయంలో కలిగే ప్రమాదాల్ని గురించి ప్రసంగిస్తారు. చిన్నవాళ్లు ఈమాటలు విని 'ప్రసవంలో ఇంత ప్రమాదం ఉందా?' అని దిగులుపడతారు. అది ఆఖరికి పెద్దఅయిన తర్వాత ప్రమాదానికే దారితీస్తుంది.

మన యిళ్లలో పశువులు, కుక్కలు, పిల్లులు మొదలయి నవి పిల్లల నీనడం మనం చూస్తూఉంటాం. అవి కనేటప్పుడు అంత కష్టపడుతున్నట్లు కనబడదు. ఈనినవెంటనే ఆవు దూడను నాకుతుంది. స్త్రీలలో కూడా చాలామంది విశ్రమా లేకుండానే ప్రసవిస్తారు. ప్రసవం కష్టం అవడానికి కారణం తరుచు స్త్రీలు ప్రసవం చాలా కష్టంగా ఉంటుందని భావించు కోడమే. గర్భిణిస్త్రీ బయిటికి భయం వెల్లడించకపోయినా, లోపలమాత్రం ఆమెను బాధిస్తూ ఉంటుంది.

మనం భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఏదైనా విచారకరమయిన వార్త చెవిని పడేసరికి నోటిలోని ముద్ద నోటిలోనే ఉండిపోతుంది. దాన్ని మింగలేము. కొందరికి రక్తం చూస్తే భయంకలిగి శరీరం కంపించిపోతుంది. తెలివితప్పి కిందపడిపోతారు కూడా. మానసికోద్రేకంవల్ల శరీరవ్యాపారం స్తంభించి పోతుంది. ప్రసవసమయంలో గర్భకోశంద్వారం ధారాళంగా తెరుచుకుంటేనే శిశువు బయటపడడానికి సులభంగా ఉంటుంది. మనస్సులో భయం అన్నది ఉంటే, గర్భకోశం లోని కొన్నికండరాలు ముడుచుకుపోతాయి. ఒకపట్టాన దారి ఏర్పడదు. కండరాలకు విశ్రాంతి ఇవ్వనిదే, బాధకలిగినప్పుడు కావలసినశక్తిని వినియోగించడానికి వీలుండదు.

ఇంగ్లాండు మొదలయిన దేశాలలో సాధారణమయిన తేలిక ప్రసవాలకు కూడా మత్తుమందు ఇస్తుంటారు. మత్తు మందు ఇవ్వడంవల్ల రెండుకీడు లున్నాయి. ఎంతమంచి మత్తుమందయినా పరిమితి మించితే అపాయం కలగవచ్చు.

మత్తుమందు ఇవ్వడంవల్ల శిశువు పుట్టినవెంటనే తల్లి చూడడానికి నోచుకోదు. ప్రసవవేదనకు ఇంటిపెంకులు ఎగిరిపోయేటట్టు కేకలు వేసినస్త్రీ సహితం శిశువును చూచినవెంటనే తానుపడ్డ శ్రమ అంతా మరిచిపోయి పరమానందభరితురా లవుతుంది. మత్తుమందు ఇచ్చిన స్త్రీకి ఈ ఆనందాన్నిపొందే అవకాశం ఉండదు. అందుచేతనే మత్తుమందు ఇవ్వకూడ దని అమెరికాలో ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. ప్రసవానికి మత్తుమందు అవసరం లేదని చెప్పవచ్చు.

త్యాగబుద్ధి

బిడ్డను పోషించడానికి తల్లి తన సుఖభోగాలను కూడా త్యజిస్తుంది. ప్రపంచంలోని జీవరాసులన్నీ—మహారణ్యంలో నివసించే పెద్దపులులు మొదలు చెట్లలో గూడుకట్టుకొని జీవించే పక్షులవరకూ—గర్భం ధరించినప్పుడు గర్భంలోని శిశువుక్షేమంకోసం తమ జీవితాల్ని మార్చుకుంటాయి. తమ శిశువుశ్రేయస్సుకోసం తమ జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోడం కాని, శిశువును అసలే లక్ష్యం చేయకుండా ప్రవర్తించడం కాని స్త్రీలకు తగదు.

'ఇక మనకెందుకులే ఈ అలంకారాలూ, సొగసులు నూ? మనబిడ్డల అందమే మనకానందం. వాళ్లే మనకు ముఖ్యం.' అని అనుకొని కొందరు ఇల్లాండ్రు తలలు కూడా దువ్వుకోకుండా అసహ్యంగా తయారవుతూ ఉంటారు. తమపిల్లల సౌఖ్యం కోసం తమ సౌఖ్యాన్ని త్యాగం చేస్తున్నా మనుకొని మనస్సులో సంతృప్తి పడుతూ ఉంటారు. తాము తల దువ్వుకోడంలోనూ,

అలంకరించుకోడంలోనూ ఏమాత్రం కాలం వినియోగించినా తమ బిడ్డల సౌఖ్యానికి ఆటంకం కలుగుతుం దనుకుంటారు. నడవడిలో పిల్లలు తమ తల్లులను అనుకరిస్తూ ఉంటారు. అందుచేత తల్లులు తమ పాపలకోసం అయినా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం పిల్లల క్షేమాన్ని పాటించక మితిమీరిన కేళీవిలాసాలు కూడా పనికిరావు.

మనస్తత్వం – సంస్కారం

స్త్రీల మనస్తత్వంమీదనే బిడ్డలక్షేమం ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లులు ఆశావాదినులుగా ఉంటే బిడ్డలు కూడా అలాగే తయారవుతారు. ఆనందాన్ని సృష్టించుకొనే సంస్కారం కేవలం విద్యవల్లనే కలగదు. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, కస్తూర్బాగాంధి మొదలయినవారు పుస్తక పరిజ్ఞానం లేనివారు. అయినా వారు మహోత్కృష్ట మయిన సంస్కారం గలవారు. స్త్రీల సంస్కారాన్ని గురించి యోచించేటప్పుడు నాకు ఒక వృద్ధురాలు జ్ఞాపకం వస్తూ ఉంటుంది. ఆమె పేదకుటుంబంలో పుట్టింది. చదువులేదు. ఆమె ముఖంలో ఎప్పుడూ చిరునవ్వు తొణికిసలాడుతూ ఉంటుంది. భర్త అసమర్థు డవడంవల్ల కుటుంబపోషణకు తానె పూనుకున్నది. ఇంటిలో తాగేవి గంజినీళ్ళయినా పిల్లలు ఎంతో ఆనందంగా ఉంటారు. కొట్లాటలు, పేచీలు ఉండవు. ఆమె పిల్లలు ఈనాడు సంఘంలో వివిధరంగాలలో ముందంజ వేస్తున్నారు. కుటుంబంలో సుఖజీవనానికి గాని, దుఃఖజీవనానికి గాని కారకులు స్త్రీలే.

'ఇంటికిపోతే ఏం పేచీవస్తుందో!' అని దిగులుపడే పురుషుల్ని మనం తరుచు చూస్తూనే ఉంటాం. నేను ఒకస్త్రీని ఎరుగుదును. 'కొత్తగా ఏరకం గాజులు వచ్చాయి? పక్క వీధిలోని యిల్లాలు ఏరకం చీర కట్టుకుంది?'—ఇలాంటి విషయాలే ఆమె ఎప్పుడూ విచారిస్తూ ఉంటుంది. తనపాపలు ఒంటినిండా గజ్జితో బాధపడుతున్నా దాన్ని గమనించడానికి ఆమెకు అవకాశం ఉండదు. భర్త బయటినుంచి ఇంటికి రాగానే ఒక్కొక్కస్త్రీ రామాయణం ప్రారంభిస్తుంది. ఇలాంటి కుటుంబాలలో పెరిగేపిల్లలకు సంస్కారం అలవడదు.

సాధారణంగా ప్రతికుటుంబంలోనూ కష్టసుఖాలు కావడికుండల్లా వస్తూ ఉంటాయి. చిన్నచిన్న కష్టాలన్నీ గొప్పగా భావించడంకాని, కొండలంతవి గోరంతగా భావించడం కాని మనస్తత్త్వంమీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎట్టి ఇక్కట్టువచ్చినా కొందరు తమ మనస్సులను కలతపడనీయకుండా సహించుకొని ఉండగలుగుతారు.

శిశు శిక్షణ

శివాజీ, గాంధీజీ మొదలయినవారు మహాపురుషులవడానికి కారణం వారి తల్లులే అని చెప్పవచ్చును. వీరిని ఆదర్శంగా పెట్టుకొని గర్భిణిస్త్రీ మంచిమంచి పుస్తకాలు చదవడం, మనోల్లాసకర మయిన విషయాల్ని గురించి ప్రసంగించడం మంచిది. నవనాగరిక స్త్రీలు కొందరు తమ పిల్లలను దాదుల కంటగట్టి సినిమాలకు, గుర్రపు పందాలకు వెడుతూ ఉంటారు. ఇది తగదు.

తల్లి మనస్తత్త్వం: బిడ్డ అంగవైకల్యం

కొందరు పుట్టుకతోనే అంగ విహీనులుగా పుడతారు. కొందరికి కాళ్లు కురచగా ఉండడం, మరికొందరికి చేతులు సరిగ్గా లేకపోవడం – ఇలాంటివి మనం చూస్తూ ఉంటాం. వీధినిపోయే కుంటి, గుడ్డివాళ్లని గర్భిణిస్త్రీలు చూడడంవల్ల బిడ్డలకు ఇలాంటి అనర్థాలు వస్తాయని కొందరు అభిప్రాయ పడతారు. కాని ఇది సరికాదు. గర్భంలోని పిండానికి కలిగే లోపాలే ఇందుకు కారణం అని చెప్పవచ్చు.

భర్త బాధ్యత

గర్భవతిని చక్కగా చూచుకోవలసిన బాధ్యత భర్తది. భార్య చూలాలుగా ఉన్నప్పుడు ఆమెలో కలిగే మార్పులను భర్త గుర్తించాలి. కొత్తగా పెళ్ళి అయి అనుభవంలేని దంపతులకు, పుట్టబోయే బిడ్డను సంరక్షించడం కష్టం అనిపించవచ్చును. ఇదివరకు ఎప్పుడూ భర్తమీదనే ధ్యాస ఉండిన ఇల్లాలు, గర్భవతి అయిన తరవాత తన కడుపులోని శిశువు మీద ఎక్కువధ్యానం కలిగిఉంటుంది. అప్పుడు భర్త తన భార్యకు తనమీద అనురాగం లేదని అనుకోడం చాలా పొరపాటు. భర్త తన భార్యమనస్సు అర్థంచేసుకుని తదనుగుణంగా ప్రవర్తించాలి.

గర్భిణిస్త్రీ చిన్న చిన్న విషయాలను గురించి కూడా మాటిమాటికి చిరాకుపడుతూ ఉంటుంది. అకారణంగా విచారించడమూ, ఏడవడమూ కూడా ఉంటుంది. వీటన్నిటిని సర్దుబాటు చేసుకుని గర్భిణిస్త్రీ మనస్సు నొప్పించకుండా భర్త ప్రవర్తించాలి. గర్భిణిస్త్రీ ఆరోగ్యవిషయంలో ఏవిధంగా



జాగ్రత్తపడాలో భర్త తెలుసుకోవాలి. 'వ్యాయామం చెయ్యి, మంచి ఆహారం తిను' అని తనభార్యతో చెప్పితే సరిపోదు. సాయంకాలం ఆమెను బయటికి షికారుకు తీసుకుని వెళ్లాలి; ఆమెకు కావలసిన మంచి ఆహారాన్ని కొని తెచ్చి ఆమె దాన్ని తినేటట్లు చూడడం భర్త కర్తవ్యం.

బంధువు లెవ్వరూ తోడులేక భార్యాభర్త లిద్దరే సంసారం చేసుకుంటున్న కుటుంబంలో ఉన్న యిల్లాలికి సహాయం చేసేవారు ఉండరు. చూలాలుగా ఉన్నప్పుడు స్త్రీకి ఇంటిపనులు చక్కబెట్టుకోడం శ్రమగా ఉంటుంది. అందుచేత భర్త ఆమెకు అండగా ఉండి, ఆమెకు తగినసహాయం చేస్తూ ఉండాలి. నీళ్లు మోయడమూ, బజారుకు వెళ్ళి కూరగాయలు తీసుకునిరావడమూ, పిల్లల్ని దగ్గరికి తియ్యడమూ – ఇటువంటి పనులు భర్త చేయడంవల్ల చూలాలికి కొంతపని తగ్గి, ఆమెకు కొంచెం విశ్రాంతీ, ఆనందమూ కలుగుతాయి. తండ్రి కాబోతున్న యువకుడు తన వాంఛలను చాలావరకు తగ్గించుకోడం అవసరం. మంచి యౌవనంలో ఉన్నవారికి ఇది కష్టంగా ఉండవచ్చును. అందుచేతనే మన యిళ్ళలో గర్భిణి స్త్రీలను పుట్టింటికి పంపే ఆచారం ఉంది. శిశువును పోషించడంలో భార్యకు ఉన్నంత బాధ్యత భర్తకు కూడా ఉంది.

డాక్టర్లచేత పరీక్ష చేయించుకోడం

చాలామంది వ్యాధులు వచ్చిన తరవాత డాక్టర్లవద్దకు చికిత్సకోసం పరుగెత్తుతూ ఉంటారు. రోగాలను కుదర్చడమే కాక, వ్యాధులు రాకుండా చేయడమూ, మనం మంచి ఆరోగ్య స్థితిలో ఉండడానికి తగిన సలహాలు ఇవ్వడమూ కూడా డాక్టరు చేసేపనులు.

అమెరికా, ఇంగ్లాండు మొదలయిన దేశాలలో వ్యాధులు రాకుండా ఏర్పాట్లు చేయడానికి కోట్లకొద్దీధనం వ్యయం చేస్తారు. అందుచేతనే ఆదేశాలలో కలరా, మశూచి, ప్లేగు మొదలయిన అంటువ్యాధులు తలచూపవు. కుష్టు, క్షయ, టైఫాయిడ్ మొదలయిన వ్యాధులు చాలావరకు తగ్గిపోయాయి. ఆ దేశాలలోని గర్భిణిస్త్రీలలో నూటికి 80 మందికి పైగా, ప్రసవానికి ముందు డాక్టర్లచేత తరుచు పరీక్ష చేయించు కుంటూ ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. అందువల్ల ప్రసవసమయంలో జరిగే ప్రమాదాలు తగ్గడమే కాక ప్రసవాలు సులభంగా జరుగుతాయి. శిశుమరణాల సంఖ్య కూడా చాలావరకు తగ్గింది.

మనగ్రామాలలో సాధారణంగా శాస్త్రీయ మయిన తర్ఫీదు పొందని మంత్రసానులచేత కాన్పులు చేయిస్తూ ఉంటారు లేదా ఎవరో ఒక వృద్ధస్త్రీ ప్రసవసమయంలో దగ్గర ఉంటుంది. వ్యాధులను కనిపెట్టే నవీనసాధనాలూ, క్రిములను నాశనంచేసే విధానాలూ, ఈ మంత్రసానులకూ, ఈ అవ్వలకూ

తెలియవు. కనుక అవకాశాలు ఉన్నవారు ప్రసవానికిముందు గర్భవతులను డాక్టర్లచేత తరుచు పరీక్ష చేయించడం చాలా మంచిది.

డాక్టర్లను ఎప్పుడు సంప్రతించాలి?

అవాంతరం వచ్చినప్పుడు డాక్టర్లవద్దకు పరుగెత్తడం కంటె, స్త్రీ కడుపుతో ఉన్నది అని తెలిసినది మొదలు డాక్టర్ల సలహాలను తీసుకోడం మంచిది. ఆరోనెల మొదలు నెల కొక సారీ, ఆఖరునెలలో వారాని కొకసారి, గర్భిణిస్త్రీని డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించడం మంచిది. డాక్టరు సలహా పొందడంవల్ల చాలా మేళ్ళు కలుగుతాయి. ఒకస్త్రీ కడుపుతో ఉన్నదా లేదా అనే సంశయాన్ని ప్రారంభంలోనే తీర్చుకోవచ్చును. కొరుకు (syphilis), గనేరియా (gonorrhoea) మొదలయిన సుఖ వ్యాధులు ఉంటె వాటికి తగిన చికిత్స చేయించుకోడానికి వీలవ్వ తుంది. ప్రసవం సులభంగా అయ్యేసూచనలు ఉన్నాయో లేదో కూడా మనం ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చును. అంతేకాదు. శరీరంలో ఉబ్బు మొదలయినవి రాకుండా ఉండడానికి తగిన సలహాలూ, ఆహారం, దుస్తులు, శరీర వ్యాయామం మొదలయిన విషయాలను గురించిన సలహాలూ డాక్టర్లు ఇవ్వగలరు.

డాక్టర్లు గమనించే విషయాలు

గర్భిణిస్త్రీలను పరీక్ష చేసేటప్పుడు చాలా విషయాలు శ్రద్ధగా గమనిస్తారు:

1. చూలాలి వయస్సు.
2. ఎన్నోచూలు.

3. ఆఖరుసారి బహిష్టు అయినరోజు (దీన్నిబట్టే ప్రసవం కాగల తేదీని లెక్కవేస్తారు.)
4. ఇంతకుముందు గర్భస్రావం అయిఉంటె ఆ వివరాలు.
5. ఇంతకుముందు కాన్పులు అయిఉంటే వాటి వివరాలు.
6. గర్భిణిస్త్రీ తూకం.
7. మూత్ర పరీక్ష (మూత్రంలో అల్‌బుమిన్ మొదలయినవి ఉన్నాయేమో పరీక్ష చేస్తారు.)
8. గర్భిణిస్త్రీని పరీక్షించేటప్పుడు డాక్టర్లు తలమొదలు కాళ్ళవరకూ ప్రతి అవయవాన్నీ బాగా పరిశీలిస్తారు. గుండె, శ్వాసకోశాలు, కాలేయం మొదలయినవి సక్రమంగా ఉన్నాయా? గజ్జి, తీట, తామర మొదలయిన చర్మవ్యాధు లేమైనా ఉన్నాయా అని కూడా చూస్తారు.
9. రక్తపు పోటు (Blood pressure), రక్తపుష్టి నిర్ణయం.
10. శరీరంలో ఉబ్బు ఉన్నదా?
11. గర్భంలోని శిశువుయొక్క వివరాలు: ఎన్నోనెల, స్థితిగతులు, గుండెలు కొట్టుకోడం మొదలయిన విషయాలు.
12. కూపకంనుంచి శిశువు బయటికి వచ్చేటప్పుడు ఆటంకా లేమైనా ఏర్పడతాయా?

పై వివరాలన్నీ తెలుసుకున్న తరవాతనే డాక్టర్లు, గర్భిణి స్త్రీల ఆహారానికీ, వారి అలవాట్లకూ సంబంధించిన విషయాలు కనుక్కొని, వారికి తగిన సలహాలు ఇవ్వగలరు.

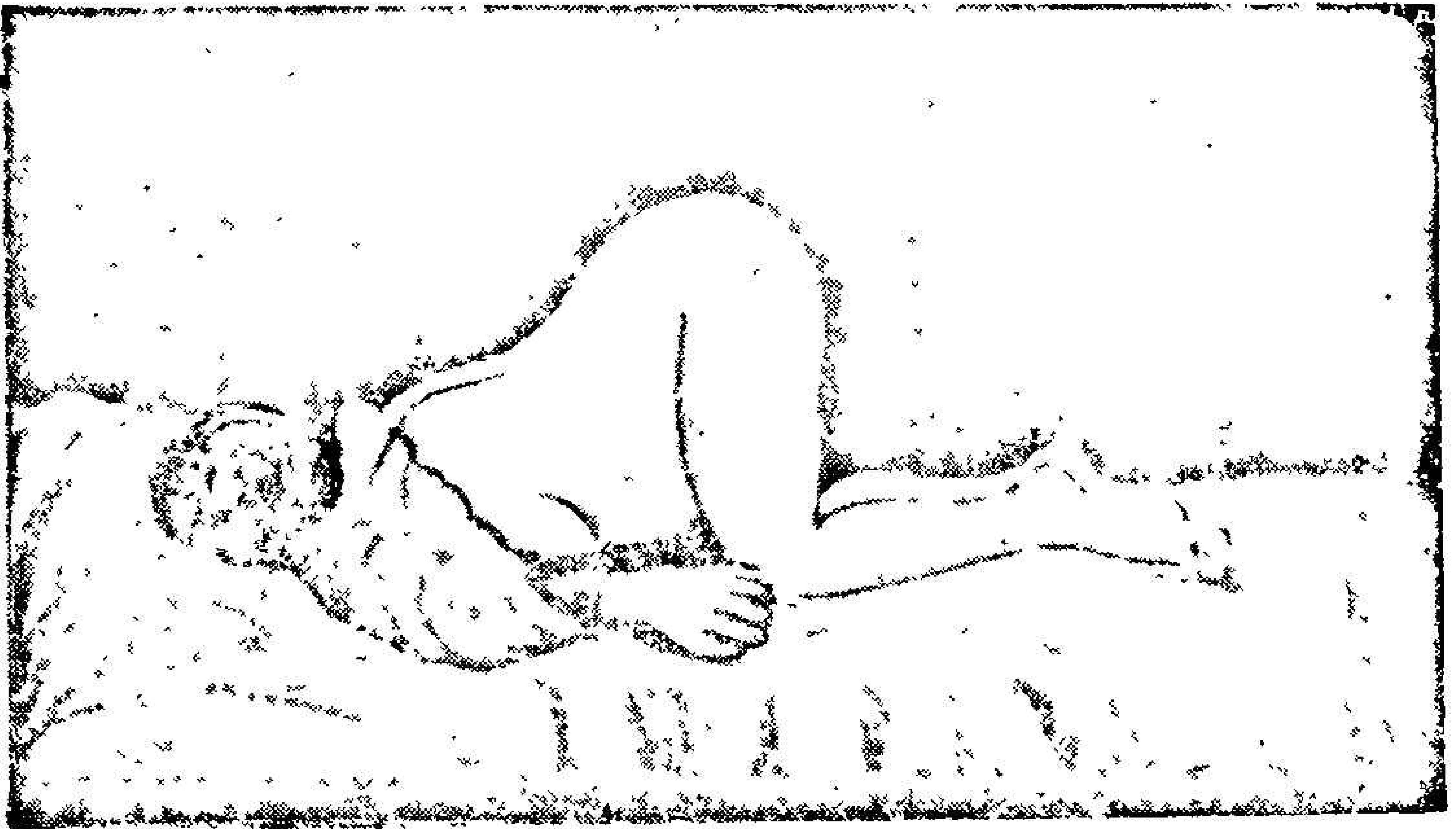
ఆసుపత్రులు లేని రోజులలో స్త్రీలు ప్రసవించలేదా? ప్రసవించిన స్త్రీ లందరూ చచ్చిపోయారా? మొదలయిన సందేహాలు కొందరికి కలగవచ్చును. మంచి వైద్యసహాయంతో ప్రసవించిన స్త్రీలలో చనిపోయినవారెందరో, వైద్యసహాయం లేకుండా ప్రసవించిన వారిలో చనిపోయినవారెందరో, లెక్క పెట్టిచూస్తే, వైద్యసహాయమూ, ప్రసవానికి సౌకర్యాలూ లేక నిళ్ళాడిన స్త్రీల మరణసంఖ్యే ఎక్కువగా ఉన్నట్టు మనకు తెలుస్తుంది. ప్రసవంకోసం ఆసుపత్రులకు వెళ్ళడం చాలా అసభ్యంగా భావించేవారు మనదేశంలో ఇప్పటికీ చాలామంది ఉన్నారు. ప్రమాదం వచ్చినప్పుడు శాస్త్రీయజ్ఞానం లేనివారిచేత చికిత్స చేయించుకుని ప్రాణంమీదికి తెచ్చుకుంటారు. కొన్ని గ్రామ ప్రాంతలలో పురుషులే మంత్రసానులుగా సిద్ధమవుతారు. వాళ్ళకు కళ్లకు గంతలు కట్టి ప్రసవగదిలో వదలివేస్తారు. పొట్ట పొడిచినా అక్షరంముక్క లేని ఇట్టి మగవాళ్లు ప్రసవించబోయే స్త్రీలకు ఎలాంటి సహాయం చేయగలరో తెలియదు. గర్భస్రావం అయిపోయినా, కొందరు బయటికి ఎవ్వరికీ చెప్పకుండా లోలోపల క్రుంగిపోతూ ఉంటారు. లేదా తమ పక్కనున్న వారి నడిగి వారు చెప్పినట్టు చేసి బాధలకు లోనవుతారు. ప్రమాదాలు రాకుండా జాగ్రత్తపడి ముందుగానే డాక్టర్లసలహా పొందడం మంచిది.

గర్భిణి స్త్రీలకు కలిగే బాధలు

1. మూత్రం తరుచుగా రావడం

గర్భధారణ అయినతరవాత రెండు మూడు నెలలవరకు, పెరుగుతున్న గర్భకోశం మూత్రాశయాన్ని నొక్కడంవల్ల కొందరికి తరుచుగా మూత్రం వస్తూఉంటుంది. ప్రసవానికి కొన్నిరోజులకు ముందు కూడా ఇలా జరగవచ్చును. అందుకని నీళ్లు తాగడం తగ్గించుకో నవసరంలేదు. ఇది ఏవిధమయిన చికిత్స లేకుండానే నయమయిపోతుంది.

2. మూత్రం నిలిచిపోవడం



మూడోనెలలోనూ, నాలుగోనెలలోనూ మూత్రంరాకుండా నిలబడిపోయి బాధ కలగవచ్చును. గర్భకోశం కొంత

వెనకకు నెట్టబడి ఉంటే, మూత్రాశయంనుంచి వెలువడే మూత్రనాళాన్ని గట్టిగా లాగుతుంది. అట్ట పరిస్థితిలో మూత్రం బయటికి రాకుండా ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటప్పుడు పటంలో చూపించిన విధంగా పండుకొని పిరుదులు పైకి ఎత్తాలి. అప్పుడు వెనకకు నెట్టబడ్డ గర్భకోశం ముందుకు వస్తుంది. ఏ అడ్డంకి లేకుండా మూత్రం బయటికి వస్తుంది. ప్రతిరోజూ పైవిధంగా, ఉదయమూ, సాయంకాలమూ సుమారు అయిదునిమిషాలచొప్పున ఒకవారంరోజులపాటు చేస్తే ఈబాధ నివారణ అవుతుంది. ఇలా చేసినప్పటికీ మూత్రనిరోధం తొలగకపోతే మంత్రసానియొక్కగాని. డాక్టరుయొక్కగాని సహాయం పొందాలి. వారు గొట్టం ఉపయోగించి మూత్రాన్ని బయటికి తీస్తారు.

3. మూలవ్యాధి

మూలవ్యాధిలేని స్త్రీలకు గర్భధారణ అయినతరవాత ఆవ్యాధి వచ్చినా, ప్రసవానంతరం అది దానంతట అదే నయమయిపోతుంది. అనవసరంగా భయపడి శస్త్రచికిత్స చేయించనక్కరలేదు.

4. కాళ్ళలోని రక్తనాళాలు లావు అవడం

కొందరు చూలింతలకు ఒక కాలిలోనూ, కొందరికి రెండుకాళ్లలోనూ రక్తనాళాలు లావెక్కుతాయి. ఈ లావు నడుస్తున్నప్పుడు విపరీతంగా కనబడి, పండుకొన్నప్పుడు తక్కువవుతుంది. ఇది ఎక్కువగా తొడలలోనూ, కాళ్లలోనూ

కనబడుతుంది. ప్రసవానంతరం ఇది తగ్గిపోతుంది. రక్త నాళాలమీద దురదగానూ, నొప్పిగానూ ఉన్నట్టయితే పడు కొన్నప్పుడు కాళ్ళకింద తలగడ ఉంచుకొని మరీ పడుకోవాలి.

5. రొమ్మునొప్పి

గర్భం రోజు రోజూ పెరుగుతున్నకొద్దీ, స్తనాలు కూడా పెద్దవవుతాయి. కొందరికి స్తనాలలో కొంతబాధ కూడా కలగవచ్చును. ఇది ఒకవ్యాధి అని భయపడనక్కరలేదు.

6. చిరుతిళ్లు – కోరికలు

గర్భిణిస్త్రీలలో కొందరికి వింత అయిన కోరికలు పుట్టు తాయి. మన్ను, బూడిద, బొగ్గు మొదలయినవి తినాలని బుద్ధిపుడుతుంది. కొందరికి విపరీతమయిన ఆకలిగా ఉంటుంది. మాటిమాటికి ఏదో ఒకటి నములుతూ ఉంటారు. ఇలాంటివాటిని సాధ్యమైనంతవరకూ మానుకోడం మంచిది. మితంగా రోజుకు మూడుసార్లకు మించి ఆహారం తినడం మంచిదికాదు.

వేవిళ్లు

గర్భంధరించిన రెండు,మూడునెలలవరకు చాలామందికి డోకులు అవడం, కడుపులో తిప్పడం సహజం. దీనినిబట్టి స్త్రీ కడుపుతో ఉందని తెలుసుకుంటాం. ఉదయం పడకనుంచి లేవగానే వాంతి వస్తున్నట్లు ఉండడం, కడుపులో కలకలలూ మొదలయిన లక్షణాలు కనబడతాయి. కొందరికి వంట చేస్తున్నప్పుడు ఆవాసనకు వికారం వస్తుంది. ఉదయం తొమ్మిది, పదిగంటలకు ఈ వికారం నిలిచిపోవచ్చును. కొందరికి ఉదయం మొదలు సాయంకాలంవరకు వికారం ఉండవచ్చును. రెండవనెలలో ప్రారంభం అయిన వేవిళ్లు సాధారణంగా మూడవ లేక నాల్గవనెలలో ఆగిపోతాయి. కొంతమందికి తొమ్మిదినెలలవరకూ కూడా ఉండవచ్చును. ఇది ఒకవ్యాధి కాదు. అయినా దీనివల్ల ఎక్కువ చికాకు కలగవచ్చును. మలబద్ధం, తల తిరగడం మొదలయినవి ఈ వేవిళ్ళతోపాటు రావచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు, కొన్నాళ్ళ పాటు ప్రతిరోజూ రోజ స్తమానం డోకులు కావచ్చును.

వేవిళ్ళు ఎందుకు వస్తాయి? అనే విషయాన్ని గురించి చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి. దీనికి కారణాల ఏమిటో సరిగా తేలలేదు. గర్భిణిస్త్రీ, మానసికస్థితి, విటమినులకొరత కూడా వేవిళ్లకు కారణాలయి ఉండవచ్చునని చెప్పవచ్చును. ఇంటిదగ్గర నయంకాని స్త్రీలలో కొంతమందికి ఆసుపత్రిలో చేర్చిన ఒకటి, రెండు రోజులలో ఏమందూ తినకుండానే

సాధారణంగా నయం అవడం కద్దు. ఇళ్లలో ఉన్నట్లు ఆసుపత్రిలో అత్త, తల్లి, అవ్వ మొదలయిన బంధువుల తొందర లేకపోడమే ఇందుకు కారణమేమో! ఒకస్త్రీ కొన్ని వారాలుగా వేవిళ్ళతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో మంచం పట్టడం నేను ఎరుగుదును. అది ఆమెకు రెండోకడుపు. తొలిచూలికి ఆమెకు ప్రసవం అయ్యేవరకు వేవిళ్లు ఉండినవట. కొన్నివారాలపాటు ఆసుపత్రిలో ఉంటూ వచ్చిందట. ఆసుపత్రి నుంచి ఇల్లుచేరిన ఒకటి, రెండువారాలకు తిరిగి వేవిళ్లు ఎక్కువై మళ్ళీ ఆసుపత్రికి వెళ్లేదట. దీనికి కారణం ఏమిటో కనిపెట్టడానికి ఆమె తినే ఆహారాన్ని గురించి తెలుసుకోగా నిజం బయటపడింది. కొంతగుణం కనబడిన వెంటనే ఆమె ఆహార నియమాలను పాటించకుండా ఇష్టమయినవన్నీ తింటూ ఉండేదట. ఎక్కువగా నూనె కలిసిన ఆహారపదార్థాలూ, సులభంగా జీర్ణంకాని వస్తువులూ, వేవిళ్ళు కొంచెం తగ్గిన వెంటనే తినడం మొదలుపెట్టడంవల్లనే ఆమె ఈ విధంగా బాధపడవలసి వచ్చింది.

విటమినులు, ఖనిజపదార్థాలు సరిపడినన్ని ఉన్న ఆహారాన్ని తినే స్త్రీలకు వేవిళ్ళు రావని కొందరు డాక్టర్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా 'బి' విటమిను గల ఆహారం వేవిళ్ళను నిరోధిస్తుంది. దంపుడు బియ్యంలో 'బి' విటమిను ఉంటుంది.

వేవిళ్లు గర్భిణిస్త్రీలలో సాధారణంగా కనబడే లక్షణం. వాంతులూ, బడలికా ఎక్కువగా లేకపోతే మామూలుగా ఇంటి పనులు చేసుకోవచ్చును. వాంతులు ఎక్కువగా ఉంటే

పడకలోనే విశ్రాంతి తీసుకోడం మంచిది. ఉదయం పడక నుంచి లేవగానే కాఫీకాని పండ్లరసంకాని తరవాణి కాని తాగి మళ్లీ పడకమీద పడిఉండాలి. మాటిమాటికి వాంతులు అవుతూ ఉంటే భోజనం మాని పండ్లరసమూ, పాలూ మొదలైనవి పుచ్చుకోడం మంచిది. అహారం అంతా ఒకేమారు తీసుకోడం కంటె, మూడు, నాలుగుగంటల కొక్కసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోడం మంచిది. పూర్తిగా నయం అయేవరకు కారమూ, చింతపండూ, మసాలా, నూనెతో చేసినపదార్థాలూ తినకుండా ఉండడం మంచిది. పాలు, పండ్లు, పండ్లరసం కడుపులో ఇమిడితే ఆ తరవాత గంజి, రొట్టె, మజ్జిగా అన్నం మొదలయినవి పుచ్చుకొవచ్చును. ప్రారంభంలో మలబద్ధానికి ఆముదం లేక ఎనిమా తీసుకోవచ్చును.

పైని చెప్పిన సాధనాలవల్ల కూడా వేవిళ్ళు తగ్గకపోతే, డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళి చికిత్స చేయించుకోడం మంచిది. శరీరాన్ని బలహీన పరుచుకోకూడదు.

గర్భస్రావం

గర్భంధరించిన ఏడునెలలలోపుగా పిండం బయటపడితే గర్భస్రావ మనీ, ఏడో నెలకు పైని పదోనెలలోపుగా శిశువు బయటపడితే నెలతక్కువకాన్పు అనీ అంటారు. వ్యాధులూ, శరీరం అదరడమూ మొదలైన కారణాలవల్ల కలిగే గర్భస్రావం స్వాభావిక మని చెప్పవచ్చును. గర్భంలోని పిండాన్ని కరిగించి బయటికి నెట్టివేయడానికి కొందరు స్త్రీలు మందులూ, ఇతర పరికరాలూ ఉపయోగిస్తారు. దీనిని కడుపు దింపుకోడం అంటారు. గర్భస్రావం అయినప్పుడు స్త్రీ చాలా కష్టపడుతుంది. అస్వాభావికంగా మందులు మొదలయినవి వాడి కడుపు దింపుకోడం చాలా ప్రమాదకరం.

గర్భస్రావం అనేక కారణాలవల్ల కలగవచ్చును. గర్భోత్పత్తి అయిన మూడు లేక నాలుగునెలలలోపునే సాధారణంగా గర్భస్రావం కలుగుతుంది. తల్లి శరీరంలో కలిగే జబ్బులూ, గర్భంలో పిండం పెరుగుదలకు కలిగే అవాంతరాలూ ముఖ్యమైన కారణాలు.

తల్లి శరీరంలో కలిగే జబ్బులు

1. జ్వరం: న్యూమోనియా, టైఫాయిడ్ మొదలయిన జ్వరాలు.
2. కొరుకు (Syphilis): తల్లికి ఈ వ్యాధి ఉంటే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది. కాని ఇట్టి

పరిస్థితిలో సాధారణంగా గర్భస్రావం, గర్భం ధరించిన ఆరునెలలకు పైబడి జరుగుతుంది. నెలలు నిండిన తరవాత శిశువు పుట్టితే ఆ శిశువుకు ఈ రోగలక్షణాలు సంక్రమిస్తాయి. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు సాధారణంగా ఆ శిశువు కళ్ళు, ముక్కు, ఎముకలు మొదలయిన అవయవాలలో కనబడతాయి.

3. గుర్రపువాతం: గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు కలిగే శరీరం వాపు, గుర్రపువాతం మొదలయిన కారణాలవల్ల గర్భస్రావం కలగవచ్చును.

4. గర్భకోశం ఉండవలసిన స్థానంలో ఉండక, ముందుకు కాని వెనకకు కాని జరిగిపోతే, లేక గర్భకోశంలోని కండరాలలో దోషం ఏర్పడితే గర్భస్రావం కలగవచ్చును.

5. అదురు: గర్భిణిస్త్రీకి హఠాత్తుగా అదురు తగిలినా, కడుపులో దెబ్బ తగిలినా గర్భస్రావం కలగవచ్చును.

పిండం పెరుగుదలకు అవరోధాలు

పుట్టినప్పుడు శిశువుకు ఏకొరతా లేకపోయినా, రోజులు గడిచినకొలదీ ఆ శిశువు పెరుగుదలకు ఆటంకాలు ఏర్పడ వచ్చును. అదేరీతిగా గర్భధారణ సమయంలో అంతా సవ్యంగా ఉండినా, పిండం పెరుగుదలకు కొరతలు ఏర్పడ వచ్చును. పిండాభివృద్ధికి తగిన పోషకపదార్థాలు లభించక పోవడమూ, పిండంతో మాయ సరిగా అంటుకొని ఉండక పోవడమూ మొదలయినవి ఇట్టివి.

పరిపాటిగా కలిగే గర్భస్రావం

కొందరు స్త్రీలకు గర్భధారణ జరిగిన ప్రతిసారీ, మూడు, నాలుగునెలలకు గర్భస్రావం అవుతూ ఉండవచ్చును. పిండం సరిగా, సంపూర్ణంగా పెరగక పది, పన్నెండుమారులు ఈ విధంగా జరగవచ్చును. దేహంలో ఉన్న వినాళగ్రంథులు (Ductless Glands) సరిగా పనిచేయకపోయినా, గర్భసంచి యథాస్థానంలో ఉండకపోయినా, పదేపదే ఈవిధంగా గర్భస్రావం అవుతుంది.

గర్భస్రావంయొక్క లక్షణాలు

గర్భవతులకు పొత్తికడుపు మధ్యభాగంలో బాధ కలుగుతుంది. అప్పుడు గర్భకోశం ముకుళించుకొని పోవడంవల్ల కడుపు నమిలివేస్తున్నట్లు బాధపడతారు. రక్తస్రావం కూడా అవుతుంది. గర్భకోశాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉన్నమాయ కొంచెం సడిలిపోవడం వల్లను రక్తం స్రవిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో గర్భిణిస్త్రీ పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, తగిన వైద్యసహాయం పొందడం అవసరం. గర్భంలో మాయ వీడిపోతే, గర్భంలోని పిండం బయటికి వచ్చివేస్తుంది.

శిశువూ, మాయా మొదలయినవన్నీ ఏకకాలంలో బయటపడిపోతే బాధా, రక్తస్రావమూ నిలిచిపోతాయి. అలా కాకుండా కొంతభాగం మాత్రమే బహిర్గతమైతే రక్తం స్రవిస్తూనే ఉంటుంది. ఎక్కువగా రక్తంపోతే ముఖం తెల్లబడిపోవడమూ, దాహమూ మొదలయిన లక్షణాలు కనబడతాయి. నిస్సత్తువ అయిపోతుంది.

గర్భస్రావం అయినప్పుడు సూక్ష్మజీవులు గర్భకోశంలోకి చొరబడతాయి. జ్వరాన్ని కలిగిస్తాయి. గర్భకోశంలో చీము కూడా ఏర్పడుతుంద. చీము ఉంటే దుర్గంధం వస్తుంది. కడుపు దించుకోడానికి కొందరు మర్మావయవంలోకి వేళ్ళను పోనిచ్చి పిండాన్ని బయటికి లాగడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కొందరు కర్రముక్కను జిల్లేడుపాలలో ముంచి యోనిలో దూర్చి గర్భకోశాన్ని పొడవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ విధంగా చేస్తే కూడా సూక్ష్మజీవులు లోపల ప్రవేశించి జ్వరాన్ని కలిగించి ప్రమాదం తెస్తాయి. పిండాన్ని కలిచి వేయడానికి ప్రయత్నం చేసి తమ ప్రాణానికే ముప్పు తెచ్చుకుంటారు.

చికిత్స

గర్భస్రావం కలగకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోడం అవసరం. గర్భవతి తాను గర్భం ధరించి ఉండని పక్షంలో సాధారణంగా ఏరోజులలో బయట ఉండిఉండేదో, ఆ రోజులలో అలసట, కుదుపు కలిగించే దూరప్రయాణాలూ, సంయోగమూ మానుకోవాలి. గర్భకోశం స్థానం తప్పిఉంటే, వెంటనే డాక్టరు సహాయంతో దాన్ని యథాస్థానంలోకి జరిపించాలి.

పొత్తికడుపులో బాధ వచ్చి రక్తం స్రవించడం మొదలు పెట్టితే, వెంటనే వైద్యసహాయం పొందడం చాలా అవసరం. అలా చేయడంవల్ల రక్తస్రావం కట్టిపోయి, పిండం క్రమంగా పెరగవచ్చును. బాధ ప్రారంభమయిన వెంటనే గర్భవతిని నెమ్మదిగా పడకమీద పరుండబెట్టి డాక్టరుకు కబురుచేయాలి.

యోనిమీద పరిశుభ్ర మయిన బట్ట పెట్టి కట్టాలి. అది రక్తసిక్త మయినవెంటవెంటనే వేరే శుభ్రమయినబట్ట మారుస్తూ ఉండాలి. ఆరుగంటల కొకసారి అయినా ఆబట్ట మార్చడం మంచిది. రక్తసిక్త మయిన గుడ్డలలో పిండంముక్క లేమయినా ఉన్నాయా? అని జాగ్రత్తగా పరీక్షించాలి. తెలియక పోతే డాక్టర్లకు చూపడానికి వాటిని అట్టేపెట్టాలి.

రక్తం ఎక్కువ స్రవిస్తూ ఉన్నా, లేక చాలా సేపు స్రవిస్తూ ఉన్నా, తప్పనిసరిగా డాక్టరు సహాయం పొందాలి. అధికంగా రక్తంపోయి, నాడి బలహీన మయిపోతే, రక్తాన్ని శరీరంలోకి ఎక్కించి ప్రాణాన్ని కాపాడగలుగుతారు. కొందరు భయం చేతనూ, అజ్ఞానంచేతనూ ఇంటిగడప దాటకుండా తమ సొంత చికిత్స చేసుకుంటారు. దీనివల్ల ఒకవేళ తాత్కాలికంగా గుణం కనబడినప్పటికీ, తరవాత నడుమునొప్పి, బహిష్టు సమయంలో శూల మొదలయినవి కలగవచ్చును.

పెద్ద పట్టణాలలో ఉన్నవారు గర్భస్రావం కలిగినవెంటనే డాక్టర్లవద్దకు వెళ్లి చికిత్స చేయించుకోడానికి అవకాశం ఉంటుంది. గర్భస్రావం కలిగిన స్త్రీ వైద్యసహాయం పొందే వరకూ పడకమీదనే ఉండాలి. సులభంగా జీర్ణమయ్యే పాలూ, పండ్లరసమూ మొదలయినవి తీసుకోవాలి. ఎనిమా మూలంగా పేగులను పరిశుభ్రం చేసుకోడం మంచిది.

గర్భస్రావం అయిన తరవాత శరీరం చక్కబడడానికి కొన్నివారాలు పడుతుంది. రెండు, మూడునెలలవరకు సంయోగం కూడదు.

ఏడవనెల తరవాత కలిగే రక్తస్రావం

ప్రసవానికి రెండుమూడు నెలలకు ముందు కొందరికి రక్తస్రావం కలుగుతుంది. ప్రసవం అయిన తరవాతనే అనగా శిశువు బయటపడిన తరవాతనే సాధారణంగా గర్భకోశంనుంచి మాయ విడిపడుతుంది. అలా కాకుండా నెలలు పూర్తికాక ముందే మాయ సడలిపోతే రక్తస్రావం అవుతుంది. దేహంలో వాపూ, అధికమయిన రక్తపుపోటూ కలవారికి ఈ విధమయిన రక్తస్రావం అవుతుంది.

సాధారణంగా గర్భకోశం ఉపరిభాగంలో మాయ అంటుకొని ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ మాయ గర్భకోశం ముఖద్వారానికి అంటుకొని ఉండవచ్చును. ప్రసవానికి ముందు ఈ భాగం వికసించినప్పుడు మాయ వేరుపడి రక్త స్రావం కలుగుతుంది.

దేహంలో వాపు

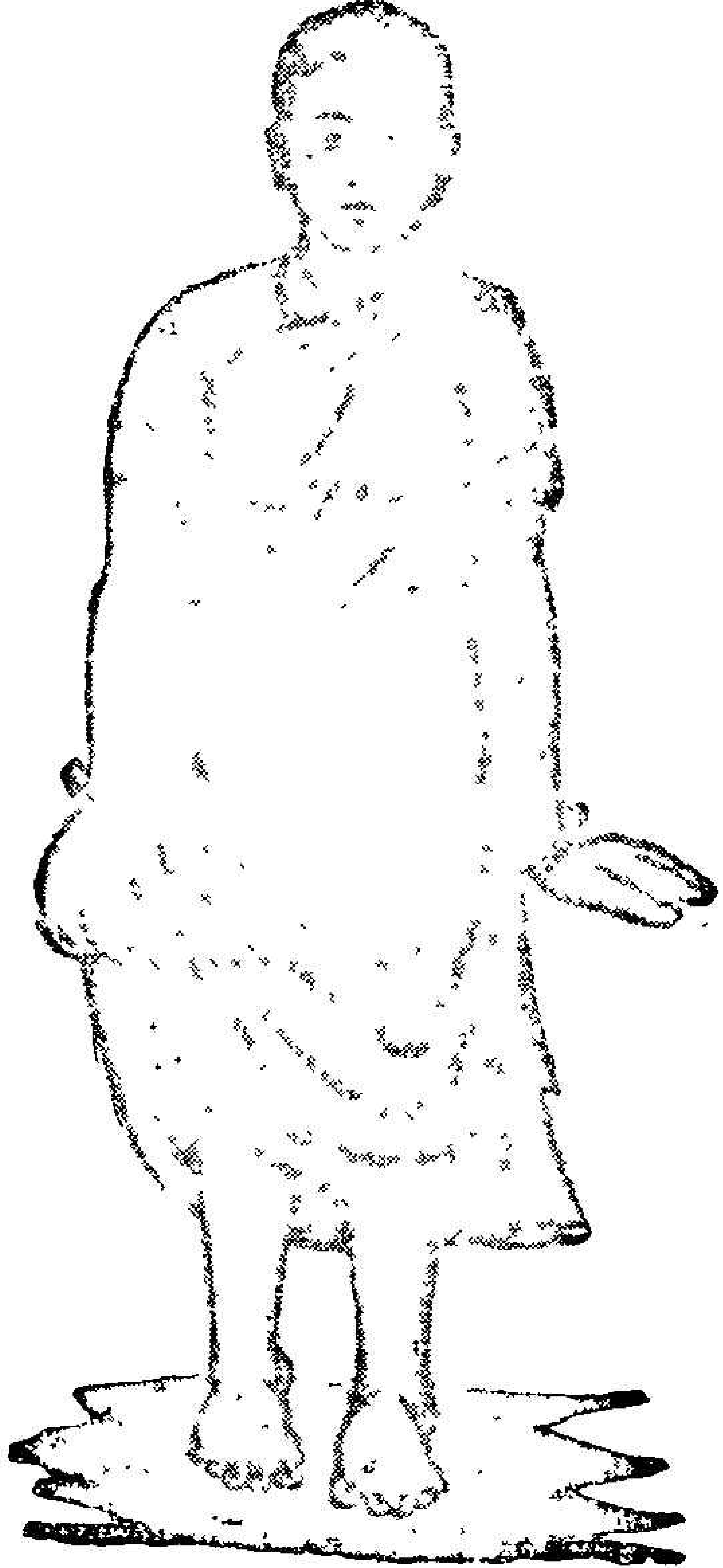
హృదయవ్యాధులు, రక్తహీనత, లివరుజబ్బులు – వీటి వల్ల సాధారణంగా దేహంలో వాపు కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యాధులేవీ లేకపోయినా కొందరు గర్భిణిస్త్రీలకు శరీరం ఉబ్బవచ్చును. శరీరంలో వాపు కనబడడానికి ముందు మూత్రం జారీ అవడం తగ్గుతుంది. మూత్రవిసర్జన సరిగా కాకపోవడంవల్ల శరీరంలో నీరు నిలబడిపోయి ఉబ్బు చూపుతుంది.

ప్రారంభంలో మీగాళ్లు వాస్తాయి. బరువుకూడా హెచ్చుతుంది. చీలమండకు కొంచెం పైగా కాలిమీద, వేలితో నొక్కితే అక్కడ గుంటపడుతుంది. కొంచెంసేపటకి అగుంట పోయి మామూలుగా అయిపోతుంది. ఈ లక్షణాలు ఉంటే అది ఉబ్బు అని తెలుసుకోవాలి.

వాపు పాదాలనుంచి ముఖం, చేతులు, కడుపు మొదలైన భాగాలకు కూడా పాకుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు యోనిభాగం కూడా వాస్తుంది. వాపు కనబడినచోట చర్మంలో ఒక విధమయిన మెరుగు ఉంటుంది. ఆయాసం, పనులు చేస్తున్నప్పుడు ఎగశ్వాస కూడా వస్తాయి. మూత్రం పరీక్ష చేస్తే అందులో అల్బుమిన్ (Albumin) కనబడుతుంది. రక్తపుపోటు అధిక మవుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు తలనొప్పి, గుండెనొప్పి మొదలయినవి కూడా కలగవచ్చును.

దేహంలోని వాపు కనిపెట్టడం చాలా సులభమే అయినా కొందరు దానిని గమనించక అశ్రద్ధచేసి వాపు అధికమయిన

తర్వాత ఆసుపత్రికి వెడతారు. 'గర్భిణికి ఉబ్బు చేయడం సహజం. దాన్ని గురించి భయం ఏమీలేదు.' అని అను కుంటారు. 'గర్భిణిస్త్రీ పుష్టికరమయిన ఆహారం తినడంచేతనే చర్మం మెరుగుచూపింది.' అని కొందరు అభిప్రాయ పడతారు. ఎప్పుడూ ఇలాంటి తప్పు అభిప్రాయాలు పడ కూడదు. శరీరంలో ఏమాత్రం వాపు కనబడినా, అది చెరుపు అని గ్రహించడం చాలా అవసరం.



ఈ వాపువల్ల కలిగే చెడు గులు రెండు. వాపు అధిక మయితే గుర్రపువాతం వచ్చి గర్భిణిస్త్రీ ప్రాణంమీదికి రావచ్చును. లేదా నెలలు పూర్తి కాకముందే స్త్రీ ప్రసవించడం జరిగి, శిశువును కాపాడుకోవడం చాలా కష్ట మవుతుంది. చూలింతలు తరుచు డాక్టరుచేత పరీక్ష చేయించుకుంటే ఇలాంటి బాధలు రాకుండా చేసుకోవచ్చును.

వాపు కనబడినప్పుడు ఏం చెయ్యాలి ?

వాపు కనిపించడానికి ముందు మూత్రం జారీ అవడం తగ్గుతుంది. మూత్రం కావడం తగ్గినవెంటనే ఎప్సమ్ సాల్ట్ కాని ఆముదంకాని తీసుకుంటే విరేచనం అయి ఒంటిలోని నీరూ, ఇతర అశుద్ధ పదార్థాలూ బయటికి పోతాయి. వాపు అధిక మయితే, లేత కొబ్బరికాయనీళ్లు, పాలు, నిమ్మరసం, పండ్లరసం మొదలయినవి మాత్రమే పుచ్చుకోవాలి. వాపు తగ్గేవరకూ ఈ ఆహార నియమాలు పాటించడం చాలా అవసరం. వాపు తగ్గినవెంటనే తిరిగి యథాప్రకారం ఆహారం తీసుకోవడం మంచిదికాదు. కొన్ని రోజులవరకూ పండ్లూ, పాలూ, వరిగంజీ, తీసుకొని క్రమంగా మామూలు ఆహారానికి రావాలి. ఆహారనియమాలవల్ల వాపు తగ్గకపోతే డాక్టరుచేత చికిత్స చెయించుకోడం చాలా అవసరం. వాపు ఉన్నంత కాలమూ, ఇంటిపనులు మాని పండుకొని విశ్రాంతి తీసుకోడం అవసరం. పాలు, పండ్లరసం మొదలయిన ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకున్నందువల్ల ఆహారంలో కొరత కలిగి గర్భం లోని శిశువుకు అపాయం కలుగుతుందని భయపడ నవసరం లేదు.

గుర్రపు వాతం

సుమారు ఇరవై సంవత్సరాల కిందటిమాట. మా గ్రామంలో మా బంధువు లొకరియింట ఒక గర్భిణిస్త్రీ ఒకనాటి ఉదయం అకస్మాత్తుగా సొమ్మసిల్లి కింద పడిపోయింది. కింద పడిపోయిన వెంటనే దగ్గర ఉన్నవారు ఆమెను ఎత్తి పక్కమీద పండుకోబెట్టారు. కొన్ని నిమిషాలలో పిల్లలూ, పెద్దలూ, ఆడా, మగా అందరూ అక్కడ గుమిగూడారు. తెలివితప్పి పడి పోయిన చూలాలు తెప్పిరిల్లలేదు. కళ్లు తేలవేసింది. పల్లు పటపటా కొరుకుతూ ఉంది. కాళ్ళూ, చేతులూ కొయ్యబారి పోయాయి. తరవాత కాళ్లూ, చేతులూ కొట్టుకుంది. రెండు, మూడు నిమిషాలు అయిన తర్వాత నోటిలో నురుగురావడం మొదలుపెట్టింది. కాళ్లూ, చేతులూ కొట్టుకోవడం మానేసింది. పావుగంటసేపయిన తర్వాత తిరిగి పైనిచెప్పబడిన విధంగా కళ్ళు తేలవేయడం, పల్లు కొరకడం మొదలయిన లక్షణాలన్నీ కనబడ్డాయి.

ఆ గ్రామంలో ఒక అవ్వ ఉంది. ఆమె చాలా అను భవంగలది. ఈ విషయం తెలిసినవెంటనే అక్కడికి వచ్చి సంగతి సందర్భాలు విచారించింది. మూర్ఛపోయిన యిల్లాలికి ఏడవనెల గర్భం అనీ, ఉదయిం బాగానే ఉండినదనీ చెప్పారు. అంతకుక్రితం చూలికి కూడా ఈ విధంగా గుర్రపువాతం వచ్చి గర్భస్రావం అయింది. గర్భస్రావం అయిన తరవాత మళ్లీ

ఈ జబ్బు కనబడలేదని తెలియజేశారు. అవ్వ కొంచెంసేపు ఆలోచించింది. కొన్ని సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉరిపోసుకొని చనిపోయిన ఒక యువతి దయ్యం అయిందనీ, ఆమెయే ఈ చూలాలిని పట్టుకొని ఉంటుందనీ, ఇవి కేవలం గాలిలక్షణాలనీ, వెంటనే తగినశాంతి చేయించకపోతే ప్రమాదిస్తుందనీ సలహా ఇచ్చింది. ఆ అవ్వ చెప్పినది నిజమేననుకొని ఆ యింటివారు వెంటనే భూతవైద్యులకోసం పరుగెత్తారు. ఈ లోగా ఒకరు ఎండుమిరపకాయలు నిప్పులో వేసి కాల్చి తెచ్చి మూర్ఛపోయిన స్త్రీకి వాసన చూపించారు, ఆ ఘాటుకు ఆమెకు తెలివి వస్తుందేమోనని. కాని మూర్ఛపోయిన చూలాలికి తెలివి రావడానికి బదులు అక్కడున్నవారి కందరికీ తుమ్ములు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత బలవంతంగా ఆ యువతినోటిలో వేప నూనె పోశారు. దానివల్ల కూడా ఏమీ ప్రయోజనం లేక పోయింది. ఇంతలో భూతవైద్యుడు వచ్చాడు. ఏవో తతంగాలు చేయించి మూర్ఛపోయిన యిల్లాలి నొసట విభూతి పూశాడు. ఒకాయన ఒక కాగితంమీద ఏవో కొన్ని పాడి అక్షరాలు వ్రాసి, దానిని మూర్ఛపోయిన స్త్రీ తలకింద ఉంచి, కళ్ళు మూసుకొని జపం చేస్తూ కూర్చున్నాడు. మరొకాయన ఏదో మసి తీసి ఆమెనుదుటికి పూశాడు. ఇంతకూ ఆమె మూర్ఛనుంచి మేలుకోలేదు. వారి ప్రయత్నాలన్నీ నిష్ప్రయోజనం అవడమేకాక అంతకంతకు ఈడ్పులు ఎక్కువ అయిపోయాయి. ఆ యిల్లాలి తల్లిదండ్రులు తమ సాయశక్తులా ప్రయత్నించారు. ఆమె దక్కలేదు. పాపం ఆ స్త్రీ మరునాటి ఉదయం చనిపోయింది.

వైద్యకళాశాలలో ప్రవేశించకముందు నేను కూడా ఈస్త్రీ దయ్యం పట్టడంవల్లనే చనిపోయిందని భావించేవాణ్ణి. ఈమె నిజంగా జబ్బువల్ల చనిపోయిందనీ, ఇట్టిజబ్బు గర్భిణిస్త్రీలకు తరుచు వస్తుందనీ, ఈ జబ్బుకు చికిత్స ఉందనీ, నేను వైద్యశాస్త్రం అభ్యసించిన తరవాత బోధపడింది.

ఇటీవల మా గ్రామంలోనే మరొక యువతి కూడా పైని చెప్పినవిధంగా మూర్ఛపోయింది. ఈ సందర్భంలో కూడా పైని చెప్పినట్లే గ్రామస్థులు ప్రవర్తించారు. మూర్ఛపోయిన స్త్రీకి తాయెత్తులు కట్టడం, మంత్రాలు చదవడం, ఆ స్త్రీ చుట్టూ చేరి ఆర్భాటం చేయడం, మొదలయినవి చేశారు. ఆఖరికి ఫలితం ఏమంటే ఈ యువతి కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయింది. ఇలాంటి మూఢవిశ్వాసాలు ఇంకా ఎంతకాలం ఉంటాయో!

ఈ జబ్బుకు గుర్రపువాతం అని పేరు. సాధారణంగా. ఈ వ్యాధి తొలిచూలికి వస్తుంది. కొందరికి రెండోచూలిలోనూ, మూడోచూలిలోనూ కూడా రావచ్చును. గర్భం ధరించిన ఆరునెలలవరకూ ఈ వ్యాధి రాదు. సాధారణంగా ఏడునెలల తర్వాతనే వస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రసవసమయం లోనూ, ప్రసవానంతరం కూడా ఈ వాతం రావచ్చును. దీని లక్షణాలు ముందుగానే కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపెట్టి, ముందుగానే జాగ్రత్తపడి తగినచికిత్స చేయించుకుంటే ఈ వ్యాధి రాకుండా చేసుకోవచ్చు. స్త్రీ గర్భం ధరించిన ఆరోనెల నుంచి డాక్టర్లచేత పరీక్ష చేయించుకోడం మంచిది. గుర్రపు వాతం రావడానికి కొద్ది రోజులముందు గర్భవతికి రక్తపుపోటు అధిక మవుతుంది. మూత్రంలో అల్బుమిన్ కనిపిస్తుంది.

శరీరంలో వాపు కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాలు కనబడితే సామాన్యంగా గర్భిణిస్త్రీకి వాతం రావచ్చు. అందుచేత పై లక్షణాలు కనబడినవెంటనే డాక్టర్లదగ్గర తగిన చికిత్స చేయించుకోవాలి. బలమయిన ఆహారం తినడంవల్లా, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడంవల్లా వాపు కనిపిస్తుందని కొందరు భావిస్తారు. అది పొరపాటు. ఇంతకుముందు పేర్కొన్న యిద్దరు యువతులకూ కాళ్ళలోనూ, చేతులలోనూ వాపు కనబడింది. కాని బంధువులు అపాయాన్ని గుర్తించలేక పోయారు. గర్భధారణకు ముందున్న బరువుకంటె గర్భం ధరించిన తొమ్మిదినెలలకు స్త్రీ సుమారు 20 పౌనులు హెచ్చుతుంది. ఇంతకంటె ఎక్కువ బరువెక్కితే, ఏదో జబ్బులక్షణం అని గ్రహించాలి. గర్భవతికి తలనొప్పి, దృష్టిమాంద్యం, అనిద్ర, పై కడుపులో నొప్పి మొదలయిన లక్షణాలు కనబడితే గుర్రపువాతం వచ్చేసూచన లని మనం గ్రహించాలి. ఈ సూచనలు మనం సరిగ్గా గమనించకపోతే, ఉన్నట్టుండి ఈ జబ్బు రావచ్చు. అకస్మాత్తుగా కిందపడి గాయాలు తగలడం కూడా జరగవచ్చు. కొంతసేపటికి కాళ్ళూ చేతులూ అదరడం మొదలు పెడతాయి. ఇది జరగడానికి ముందు శరీరంలోని కండరాలు బిరుసెక్కుతాయి. కళ్లు పెద్దవిచేసి తేరిచూస్తుంది. నోరు వంకర పోతుంది. తర్వాత కాళ్ళూ చేతులూ కొట్టుకుంటుంది. ఒకటి రెండు నిమిషాలవరకూ కాళ్ళూ చేతులూ కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది. కాళ్ళూ చేతులూ కొట్టుకోడం తగ్గినతరవాత కూడా స్పృహ తప్పే ఉంటుంది. కొంతసేపు అయిన తర్వాత మళ్ళీ పైని చెప్పినవిధంగా వాతం రావచ్చు. ఈ లక్షణాలు చాలాసేపు

ఉంటే అపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడే కాన్పు కూడా జరగవచ్చు. ప్రసవం ఎంత త్వరగా జరిగి శిశువు ఎంత త్వరగా బయటపడితే తల్లికి అంత మంచిది.

ఇదివరలో చెప్పినట్లు ముందుజాగ్రత్తపడి వాతం రాకుండా చేసుకోడం మంచిది. అయితే తీరా వచ్చినతర్వాత ఏంచెయ్యడం అనేది కూడా తెలుసుకోవాలి. గర్భిణిస్త్రీని వెంటనే నేలమీదనైనా, మంచంమీదనైనా పరుండబెట్టాలి. ఆ గదిలోకి వెలుతురు తక్కువగానూ, గాలి ధారాళంగానూ వచ్చేటట్లు ఉండాలి. ఇద్దరు వ్యక్తులు రోగికి ఎప్పుడూ అండగా ఉండాలి. అంతే కాని ఆమె చుట్టూ గుంపుకూడి శబ్దం చేయకూడదు. వెంటనే వైద్యసహాయం పొందాలి.

ప్రథమ చికిత్స

గుర్రపువాతం వచ్చినప్పుడు, కొందరు నాలుక కరుచుకుంటారు. వైద్యసహాయం వచ్చేవరకూ అలాంటివి జరగకుండా ఉండడానికి నోటిలో గుడ్డనైనా గరిటెనైనా అడ్డంగా ఉంచాలి. కాళ్ళూ చేతులూ కొట్టుకొనేటప్పుడు వాటిని అదిమి పట్టుకోడం మంచిది. నోటిలోనుంచి వెలువడే నురుగు శ్వాసనాళాలలోకి పోకుండా చేయడానికి తలను ఒక పక్కగా తిప్ప పట్టుకోవాలి. ప్రతీ అరగంటకూ రోగిని కుడిపక్కనుంచి ఎడమపక్కకు, ఎడమపక్కనుంచి కుడిపక్కకు మళ్లిస్తూ పరుండబెట్టాలి. డాక్టరు వచ్చి పరీక్షించేవరకూ ఆహారంకాని, నీళ్లుకాని ఇవ్వకూడదు. మదరాసువంటి నగరాలలో ఉన్న

వారు రోగిని వెంటనే అంబ్యులెన్స్ కారులో ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్లాలి. ముఖ్యంగా ఈ కింది విషయాలు జ్ఞాపకం పెట్టు కోవాలి.

1. గర్భిణిస్త్రీకి వచ్చే గుర్రపువాతం ఒక విధమయిన వ్యాధికాని భూత పిశాచాల చేష్టలు కావు.
2 అప్పుడప్పుడు డాక్టర్లచేత పరీక్ష చేయించుకొని తగిన సహాయం పొందడంవల్ల ఈ వ్యాధి రాకుండా చేసుకోవచ్చు.
3. గర్భవతికి కాళ్లుచేతులలో, ముఖంలో వాపు కనబడితే అది అపాయసూచక మని గ్రహించి వెంటనే చికిత్స పొందాలి.
4 రోగికి వెంటనే వైద్యసహాయం చేయించాలి.
5 రోగిచుట్టూ అందరూ గుమిగూడి గొడవ చేయకూడదు. రోగి ఉన్నగదిలో సహాయంగా ఒకరిద్దరు తప్ప తక్కినవారు బయటే ఉండాలి.

ఇంగ్లాండు మొదలయిన దేశాలలో ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఇందుకు కారణం ఆ దేశాలలో 100కి 90 మంది గర్భవతులు ప్రసవానికి ముందు అప్పుడప్పుడు డాక్టర్లవద్ద పరీక్ష చేయించుకొని అవసరమయిన ముందు జాగ్రత్త తీసుకోడమే.

రక్తహీనత

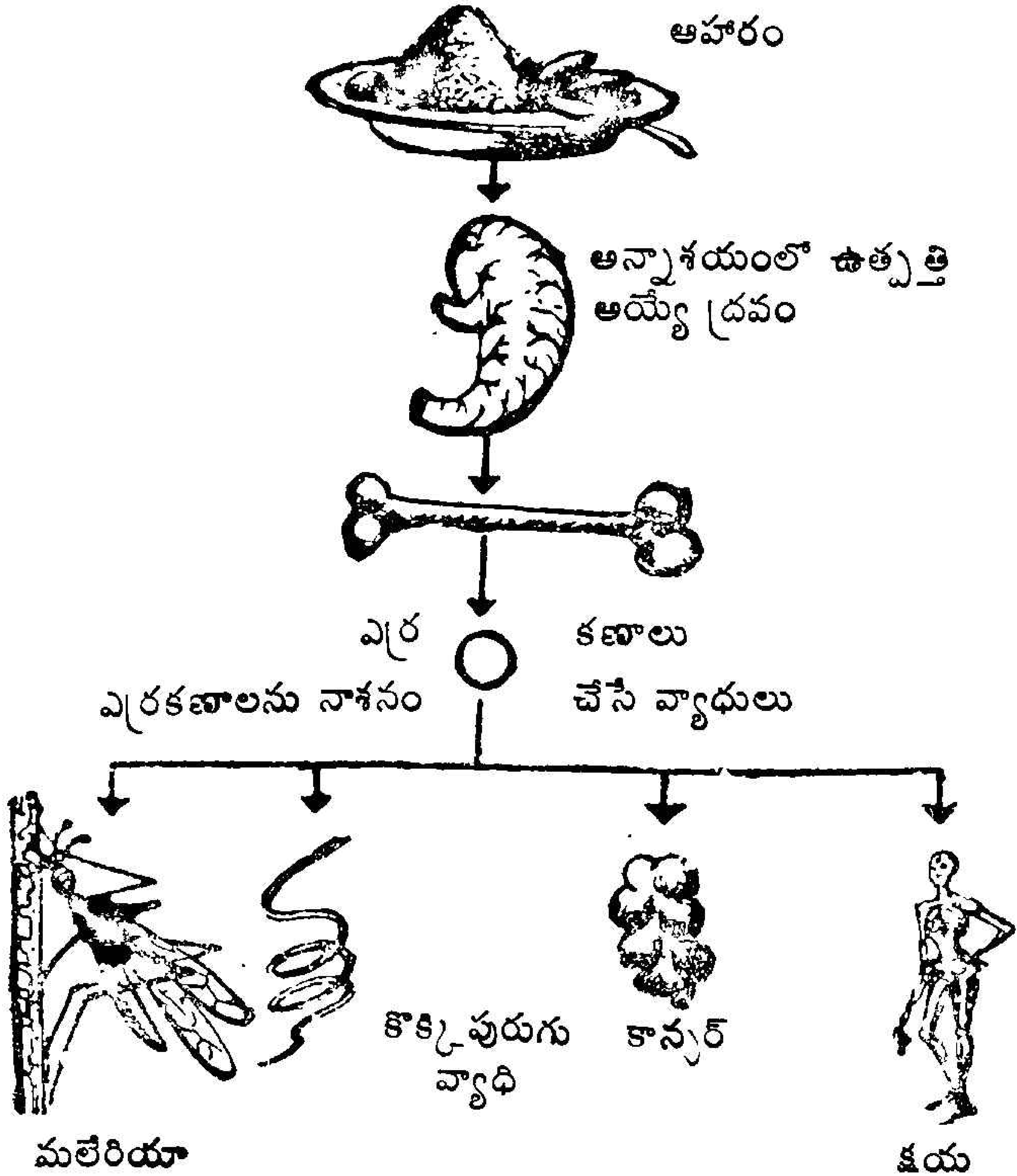
రక్తపుష్టి అంటే ఏమిటి? రక్తపుష్టిని ఎలా నిర్ణయిస్తారు? రక్తంలో ఉన్న ఎర్రకణాలవల్ల రక్తం ఎర్రగా ఉంటుంది. ఈ ఎర్రకణాలలో హెమోగ్లోబిన్ (Haemoglobin) అనే ఒక ఎర్రని పదార్థం ఉంటుంది. రక్తంలో ఉన్న హెమోగ్లోబిన్ యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి రక్తపుష్టిని నిర్ణయిస్తాం. ఈ హెమోగ్లోబిన్ ఊపిరితిత్తులనుంచి ప్రాణవాయువును గ్రహించి శరీరంలోని అన్నిభాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. హెమోగ్లోబిన్ పరిమాణం తగ్గితే, ప్రాణవాయువు యొక్క సరఫరా తగ్గి శరీరంలో బలహీనత కలుగుతుంది.

ఇనుమూ, విటమినులూ, కడుపులో ఉత్పత్తి అయ్యే ఇంట్రిన్సిక్ ప్రిన్సిపిల్ (intrinsic principle) అనే ఒక ద్రవమూ – ఇవన్నీ కలిసి హెమోగ్లోబిన్ తయారవుతుంది. ఇది శరీరంలో సర్వదా ఉత్పత్తి అవుతూనే ఉండాలి. దీని ఉత్పత్తి తగ్గినా, లేదా ఉత్పత్తి అయిన హెమోగ్లోబిన్ దేహంలోని వ్యాధులవల్ల నశించినా, రక్తపుష్టి తగ్గుతుంది.

<u>రక్తహీనతకు కారణాలు</u>

I వ్యాధులు: రక్తకణాలు నశించిపోడానికి కారణమైన వ్యాధులు అనేకం మనదేశంలో ఉన్నాయి.

(1) మలేరియా.—మలేరియాక్రిములు రక్తకణాలను నాశనంచేస్తాయి. మలేరియా అధికంగా ఉన్న కొండ ప్రదేశాలలో నివసించేవారిని పరీక్షించిచూస్తే, వారిలో



హెమోగ్లోబిన్ లోపించి, వారు బలహీనంగా ఉండడం కనబడుతుంది.

(2) రక్తగ్రహణి.—మలంలో మాటిమాటికీ రక్తం పోవడంవల్ల శరీరంలో రక్తం తగ్గుతుంది.

(3) కొక్కి పురుగు వ్యాధి (Hookworm disease). ఈ పురుగులు శరీరంలో చేరి, పేగులలో ప్రవేశించి, రక్తాన్ని పీల్చివేస్తాయి.

(4) స్త్రీలు బహిష్టు అయ్యే సమయంలో ఎక్కువగా రక్తం పోవడంవల్ల కూడా రక్తం తగ్గుతుంది.

(5) కడుపు, పేగులు, లివరు మొదలయిన అవయవాలు వ్యాధిగ్రస్త మయితే, పుష్టికరమయిన ఆహారం తీసుకుంటున్నా అది సరిగ్గా జీర్ణంకాదు. అందువల్ల రక్తపుష్టి తగ్గుతుంది.

(6) క్షయ, కాన్సర్ మొదలయిన వ్యాధులవల్ల రక్తంలో హెమోగ్లోబిన్ లోపించి బలహీనత కలుగుతుంది.

II పోషకపదార్థాలు లేని ఆహారం :

ఆహారంలో సరిపడినన్ని విటమినులూ, ఇనుమూ లేక పోయినా కూడా హెమోగ్లోబిన్ యొక్క ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది.

పాశ్చాత్య దేశాలతో పోల్చిచూస్తే మన దేశస్థుల దేహం లోని హెమోగ్లోబిన్ పరిమాణం తక్కువగా ఉంది. శరీరంలో ఉండతగ్గ హెమోగ్లోబిన్‌లో నూటికి 90 పాళ్లు పాశ్చాత్యులలో కనబడుతూ ఉంటే మన దేశస్థుల దేహంలో నూటికి 70 పాళ్లు మాత్రమే ఉంది. అందులోనూ పురుషులలోకంటె స్త్రీలలో మరీ తక్కువగా కనబడుతున్నది. మదరాసులో ప్రసవ

ఆసుపత్రులకు వచ్చే కొందరు చూలింతల శరీరంలో ఉన్నది రక్తమా, ఎరుపురంగు నీళ్లా అనిపిస్తుంది. కొందరిలో హెమోగ్లోబిన్ నూటికి 25 పాళ్ళకంటె కూడా తక్కువగా ఉంటున్నది.

రక్తహీనత లక్షణాలు

రక్తంలో హెమోగ్లోబిన్ కొరతపడితే పాండు రోగమని అంటాం. సాధారణంగా రక్తం కొరతపడిన వారి చర్మం రంగుమారి లేత పసుపువర్ణంగా మారుతుంది. కాళ్లు చేతులలో, ముఖంలో వాపు కనబడుతుంది. నడిచేటప్పుడూ, పనిచేస్తున్నప్పుడూ ఎగశ్వాస వస్తుంది. క్రమేపీ గుండె, నరాలు బలహీన మవుతాయి.

రక్తహీనతవల్ల కలిగే బాధలు

ప్రసవసమయంలో స్త్రీలకు శరీరంనుంచి సాధారణంగా సుమారు 4 ఔన్సులరక్తం పోతుంది. ఇదివరకే రక్తహీనంగా ఉన్న గర్భిణిస్త్రీకి ఈ నాలుగు ఔన్సుల రక్తం పోవడంతో ఇంకా బలహీనత ఏర్పడుతుంది. ప్రసవించడానికి కావలసిన శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. రక్తహీనత గలస్త్రీకి పుట్టిన శిశువు కూడా బలహీనంగా ఉంటుంది. శిశువుకు కావలసినన్ని పాలు పడకపోవచ్చు.

ఒక గోషాస్త్రీ కాన్పుకోసం ఆసుపత్రికి వచ్చింది. ఆమె తండ్రి ఒక డాక్టరు. అయినా ఆయన తన కుమార్తె ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ వహించి ఉండలేదు. ఆమెకు రక్తపరీక్ష

చేసి చూడగా, ఆమె రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ నూటికి 25 పాళ్లు మాత్రమే ఉంది. ప్రసవించడానికి ఆమె పడ్డబాధ చెప్పనలవి కాదు.

అతి ముఖ్యమయిన గమనిక

శరీరంలో రక్తం తగ్గిఉందని తెలిసినవెంటనే డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్లి కారణం తెలుసుకొని చికిత్స చేయించుకోవాలి. గర్భవతులు ఈ విషయంలో ఎంతమాత్రమూ అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

గర్భిణి స్త్రీలు — ఇతర వ్యాధులు

క్షయ, కుష్టు, గుండెజబ్బులు మొదలయినవి ఇతరులకు వచ్చినట్లే గర్భవతులకు కూడా రావడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ వ్యాధులు గలస్త్రీలు కూడా గర్భవతులు కావచ్చును. ఈ వ్యాధులు తల్లిగర్భంలో ఉన్న శిశువును ఏవిధంగా బాధిస్తాయో పరిశీలిద్దాం. ఈ వ్యాధులు తల్లిగర్భంలో ఉన్న శిశువునకు ఎలాగు సంక్రమిస్తాయో కూడా తెలుసుకుందాం.

I. క్షయ

క్షయరోగం ఎక్కువగా వ్యాప్తిచెందుతున్న ఈ రోజులలో, చాలామంది గర్భిణి స్త్రీలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతూ ఆసుపత్రికి వెళ్ళడం మనం చూస్తున్నాం. క్షయివ్యాధి చాలా అపాయకరమయింది. దీనికి ప్రసవవేదన తోడయితే గర్భవతి అవస్థ ఎలా ఉంటుందో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. క్షయవ్యాధి గలస్త్రీ గర్భం ధరించినా, లేదా గర్భంధరించిన స్త్రీకి క్షయవ్యాధి వచ్చినా ఏంచెయ్యాలి? చూలింత కడుపులో పిండం పెద్దదయ్యే కొద్దీ అది శ్వాసకోశాలను పైకి నెట్టుతుంది. అప్పుడు శ్వాసకోశాలకు కొంత విశ్రాంతి కలుగుతుంది. దీనివల్ల గర్భవతి ప్రసవించేవరకూ ఎక్కువబాధ కనబడదు. కాని ప్రసవానంతరం వ్యాధి ఉద్ధృతమవడం సహజం. 'ప్రసవానంతరం వ్యాధి ఉద్ధృతంగా కనిపిస్తుంది కనుక ఆదిలోనే గర్భస్రావం చేయించడం మంచిది కాదా?' అని అడగవచ్చు. విదేశాలలో

గర్భస్రావాలు చేసి చూచారు. క్షయవ్యాధిగల గర్భిణిస్త్రీలను యథాక్రమంగా ప్రసవించేవరకూ ఉంచి, వారు ప్రసవించిన తరవాత వారిస్థితిని పరిశీలించారు. ఈ వ్యాధి గల గర్భిణి స్త్రీలకు బలవంతంగా గర్భస్రావం చేయించి వారిస్థితినీ పరిశీలించారు. నూరుగురు చూలింతలకు క్షయవ్యాధి ఉందనుకుందాం. వారిలో 50 మందికి గర్భస్రావం చేయించి, తక్కిన 50 మందికి పూర్తిగా నెలలు నిండినతరవాత ప్రసవం చేయించి, తరవాత కొంతకాలానికి ఈ రెండు వర్గాలవారి దేహస్థితిని పరీక్షించి చూడగా, ఈ రెండు రకాలవారి దేహస్థితి ఒకేవిధంగా ఉందని తేలింది.

ఈ పరిశోధనవల్ల తేలినవిషయాలు

1. స్వాభావికంగా జరిగే ప్రసవం తరవాత ఎట్టిస్థితి ఏర్పడుతుందో, బలవంతంగా గర్భస్రావం చేయించిన తరవాత కూడా అట్టిస్థితే ఏర్పడుతుంది.

2. క్షయవ్యాధి ఉన్న గర్భిణిస్త్రీలు కడుపుదించుకోనవసరంలేదు. క్షయరోగ క్రిములు గర్భంలో ఉన్నశిశువును ఏమాత్రమూ బాధించవు. ప్రసవించిన వెంటనే శిశువును తల్లినుంచి వేరుచేస్తే ఆ శిశువుకు క్షయవ్యాధి రాదు.

2. గుండె జబ్బులు

గుండె బలహీనంగా ఉన్నా, లేదా అది సవ్యంగా పని చేయకపోయినా, గర్భిణిస్త్రీకి కాళ్ళలో వాపు కనిపించడంకద్దు. హృద్రోగం గల స్త్రీలకు కడుపురావడం అపాయకరం. అట్టి స్త్రీలు గర్భం ధరిస్తే వారు ప్రసవం అయ్యేవరకూ తప్పనిసరిగా

ఆసుపత్రిలో కాని, నిపుణులయిన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణకిందకాని ఉండడం చాలా అవసరం.

3. కొరుకు వ్యాధి (Syphilis)

మనదేశంలో ఈ వ్యాధి నానాటికి అధికమయిపోతున్నా, దీన్నిగురించి చాలామందికి తెలియదు. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు పూర్తిగా నయం అయ్యేవరకూ చికిత్స పొందడంలేదు. ఇందు వల్ల రోగక్రిములు శరీరంలో బహు సంవత్సరాలుగా స్థావరం ఏర్పరుచుకొని జీవించి ఉంటాయి. ఈ వ్యాధివల్ల గర్భవిచ్ఛిత్తి అవడమూ, నెలలు నిండకముందే ప్రసవం అవడమూ, శిశువు గర్భంలోనే చనిపోయి బయట పడడమూ మొదలయిన అవాంత రాలు కలుగుతాయి. ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన క్రిములు గర్భం లోని పిండంవరకూ పోయి శిశువులో కూడా ప్రవేశిస్తాయి. శిశువు పుట్టినప్పుడు ఆరోగ్యంగా కనబడినా, కాలక్రమాన్ని ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఆ శిశువులో కూడా గోచరిస్తాయి.

పెళ్ళికిముందు వధూవరులు కొరుకువ్యాధికి సంబం ధించిన రక్తపరీక్ష చేయించుకోవాలని కొన్నిదేశాలలో నిబంధన ఉంది. ఈ వ్యాధి ఉంటే, దాన్ని నిర్మూలించడానికి తగిన చికిత్స చేయబడుతుంది. విదేశాలలో, ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రతి గర్భవతికి కూడా రక్తపరీక్ష చేస్తారు. సకాలంలో వ్యాధికి తగిన చికిత్స పొందడంవల్ల తల్లి ఆరోగ్యవతి కావడమేకాక శిశువు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంద. ఈ వ్యాధిని సమూ లంగా తొలగించగల మందులు కనిపెట్టబడి ఉన్నాయి. గర్భిణి స్త్రీలు రక్తపరీక్ష చేయించుకోడంలో చెడుగేమీలేదు.

4. గనేరియా (gonorrhoea)

తెల్లబట్ట అవడమూ, మూత్రం విడిచేటప్పుడు మంటా మొదలయినవి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన క్రిములు గర్భంలోని శిశువును చేరి, అది గర్భంలో ఉన్నప్పుడు ఏమీ కీడుచేయకపోయినా, ప్రసవసమయంలో శిశువు యోనిద్వారంనుంచి బయటపడేటప్పుడు ఈ క్రిములు శిశువుకళ్లకు తగిలి, దానికి అంధత్వం కలగజేయవచ్చు.

5. మలేరియా

మనదేశంలో ఎక్కడ చూచినా ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనబడుతూ ఉంది. ఒక్కొక్కప్పుడు జ్వరం 105 డిగ్రీల వరకూ పోవడంకద్దు. తీవ్రమయిన జ్వరంవల్ల గర్భంలోని శిశువుకు అపాయం కలగవచ్చు. ఈ జ్వరానికి చాలామంది గుడ్డిగా క్వయినా వాడుతూ ఉంటారు. ఈ మందు ఉపయోగించడంవల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భస్రావం కలగవచ్చు. అలాగని క్వయినా ఇవ్వడం మానకూడదు. క్వయినావల్ల కలిగే చెరుపుకంటె, మలేరియావల్ల సంభవించే అపాయం హెచ్చు. క్వయినాకు బదులు మెపాక్రిన్ (Mepacrine), పాలూడ్రిన్ (Paludrine) వంటి మందులు వాడవచ్చును.

6. పచ్చకామెర్లు

గర్భవతులకు పచ్చకామెర్లువస్తే అశ్రద్ధ చేయకూడదు. వెంటనే డాక్టర్లవద్ద తగినచికిత్స పొందడం చాలా అవసరం.

వంధ్యాత్వం

వివాహమయిన ఒక సంవత్సరానికి స్త్రీ గర్భం ధరించక పోతే అట్టి స్త్రీని మనదేశంలో సాధారణంగా చులకనగా చూస్తారు. రెండు మూడేళ్ళవరకూ సంతానం కలగకపోతే 'ఏ గుడికో, గోపురానికో, పుణ్యతీర్థానికో పోయిరాకూడదటమ్మా!' అని ముఖంమీద కొట్టినట్లు అనేస్తారు.

తొలిభార్యకు సంతానం కలగకపోతే భర్త రెండోవివాహానికి సిద్ధం అవుతాడు. సంతానప్రాప్తి కాకపోతే స్త్రీలోనే లోపం ఉంటె అని, మగవానిలోని లోపాలను గుర్తించకపోడం శోచనీయం.

గర్భధారణకు ముఖ్యమయిన అంశాలు మూడు. మొదటిది పురుషబీజం. ఇది సజీవంగానూ, పుష్టికరంగానూ ఉండడం చాలా అవసరం. రెండోది స్త్రీ బీజం (ఓవమ్). ఇది ఓవరీలో తయారయిన తరవాత ఓవరీ గొట్టాలలో నిలిచి పోకుండా గర్భాశయాన్ని చేరుకోవాలి. అప్పుడు అది పురుష బీజంతో కలిసి గర్భం ఏర్పడినా, పిండం సక్రమాభివృద్ధి చెందడానికి గర్భకోశం అనువుగా ఉండడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలోనూ కూడా ఏ లోపమూ లేక పోయినా, గర్భధారణ జరగకపోడానికి కారణాలేమిటో తెలుసు కుందాం.

పురుషునిలోని లోపాలు

గర్భధారణకు కావలసిన జీవకణాలు పురుషవీర్యంలో లేకపోవచ్చు. పురుషవీర్యంలో, గర్భధారణకు అవసరమయిన జీవకణాలు ఉన్నప్పటికీ, అని సజీవంగా లేకపోవచ్చు, లేదా పుష్టిగా లేకపోవచ్చు. సజీవంగానూ, శక్తిమంతంగానూ ఉంటేనే కాని అవి తమ నిడుపాటి తోకలతో కదిలివెళ్ళి గర్భకోశాన్ని చేరుకోలేవు. ఒక్కొక్కప్పుడు సంయోగ సమయంలో పురుషవీర్యం బహిర్గతం కాకపోవచ్చు. సుఖవ్యాధులుంటే వృషణాలలో పురుషవీర్యం సరిగా ఉత్పత్తి కాదు. వృషణాలు లేనివారుకూడా కొందరుంటారు.

స్త్రీలలోని లోపాలు

రజస్వల కాకపోతే స్త్రీ గర్భం ధరించడం సాధ్యంకాదు. రజస్వలానంతరం స్త్రీకి ప్రతినెలా బహిష్టు క్రమంగా జరుగుతూ ఉంటే గర్భం ధరించడానికి అవకాశం ఉంది.

1. గనేరియా మొదలయిన వ్యాధులవల్ల పురుషవీర్యం లోపలికి చొరబడడానికి వీలు లేకుండా గర్భకోశంయొక్క ముఖద్వారానికి ఒకవిధమయిన జిగటపదార్థం అడ్డు తగలవచ్చు.

2. ఓవరీగొట్టాలలో అటంకా లేర్పడి ఓవరీనుంచి ఓవమ్ గర్భకోశాన్ని చేరుకోడానికి వీలులేకపోవచ్చు.

3. గర్భకోశం యొక్క లోపలిభాగం వ్యాధులచేత శిథిలమయి పిండం పెరగడానికి అనుకూలంగా లేకపోవచ్చు.

4. వ్యాధులవల్ల ఓవరీగొట్టాలు చెడిపోయి ఓవమ్ ఉత్పత్తికే భంగం కలగవచ్చు.

కొందరు స్త్రీలకు ఒకకాన్పు అయినతరవాత మళ్ళీ గర్భం రాదు. ప్రసవసమయంలోనూ, ప్రసవానంతరమూ జరిగే కొన్ని అవకతవకలవల్ల ఓవరీగొట్టాలు మూసుకుపోతాయి. గొట్టాలద్వారా ఓవమ్ గర్భకోశాన్ని చేరడానికి వీలులేకపోవడం వల్ల గర్భధారణ జరగదు.

స్త్రీలు గర్భం ధరించడానికి వీలున్నదీ లేనిదీ సూక్ష్మ దర్శని సహాయంతోనూ, ఎక్స్‌రే సహాయంతోనూ తెలుసుకో వచ్చు. పురుషవీర్యంలో ఉన్న జీవకణాల సంఖ్యను కనిపెట్టడానికీ, అవి సజీవంగా ఉన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోడానికీ వీలుంది. గర్భధారణకూ, పిండం పెరగడానికీ స్త్రీ గర్భకోశం అనుకూలంగా ఉన్నదీ, లేనిదీ, గొట్టాలస్థితి సరిగా ఉన్నదీ లేనిదీ చూడడం కూడా సాధ్యమే.

గొడ్రాళ్ళను పరీక్షించి, చికిత్స చేయడానికి అమెరికాలో ప్రత్యేకంగా కొన్ని ఆసుపత్రులు స్థాపింపబడి ఉన్నాయి. గర్భం ధరించని స్త్రీలను ఆసుపత్రులలో పరీక్షచేసి తగిన చికిత్స చేయడంవల్ల వారికి సంతాన భాగ్యం కలగజేస్తున్నారు. సరి అయిన చికిత్స పొందితే 100కి 90 మంది వంధ్యలు సంతాన వతులు కావచ్చు.

పుణ్యక్షేత్రాలకూ, తీర్థయాత్రలకూ వెళ్లి, 40 సంవత్సరాలు పైబడ్డతరవాత డాక్టర్లను ఆశ్రయించడంకంటె వివాహమయిన నాలుగైదు సంవత్సరాలకే వైద్యసహాయం పొందడం మంచిది.

ఒకస్త్రీ గర్భం ధరించకపోతే సంఘం ఆమెను చులకన చేసి తూలనాడుతుంది. స్త్రీని మాత్రం డాక్టరువద్దకు పరీక్షకు తీసుకొనిపోతారు. దంపతులు ఉభయులూ పరీక్ష చేయించుకోడమూ, చికిత్స పొందడమూ ఉచితం.

గనేరియా మొదలయిన సుఖవ్యాధులు గర్భనిరోధానికి కారణమవుతాయి. ఆ వ్యాధులు సాధారణంగా భార్యాభర్త లిద్దరికీ ఉంటాయి. కనుక ఉభయులూ చికిత్స పొందడం అవసరం.

ఒక కుటుంబంలో ఒక స్త్రీ చాలా కాలంవరకూ గర్భవతి కాలేదు. దేవుడు దయ తలిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఆమెను వారంవారం దేవాలయానికి పంపుతూ ఉండేవారు. దానివల్ల ఫలితం కనబడకపోవడంవల్ల దంపతులిద్దరూ తీర్థ యాత్రలకు బయలుదేరారు. ఆఖరికి జాతకం చూచారు. జాతకరీత్యా భర్తకు రెండోవివాహం అవుతుందని తేలింది. వెంటనే అతనికి రెండోవివాహం చేయడానికి పూనుకున్నారు. ఆసుపత్రికి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకోమని అప్పుడు నేను వారికి సలహా ఇచ్చాను. తగిన చికిత్స పొందగా వారికి చక్కని మగశిశువు పుట్టాడు.

ఒక్కొక్కప్పుడు భార్యా భర్త లిద్దరిలోనూ కూడా ఏ లోపమూ ఉండకపోవచ్చు. అయినా వారికి సంతానం కలగకపోవచ్చు. స్త్రీ గర్భం ధరించడానికి యోగ్యమయిన దినాలలో సంపర్కం జరగకపోవడం దీనికి కారణం కావచ్చు.

గర్భధారణకు సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకొని ప్రవర్తించడం చాలా అవసరం.

1. గర్భం రాకపోవడానికి కేవలం స్త్రీదే లోపం అని వేలుపెట్టి చూపడం చాలా తప్పు.

2. వివాహం అయిన ఒక సంవత్సరానికే స్త్రీ పురుషులు ఒకరి నొకరు నిందించుకోవడంకంటె మూడునాలుగు సంవత్సరాలవరకూ ఓపికతో వేచిఉండడం ఉచితం.

3. గర్భధారణ జరగక పోవడానికి కారణం తెలుసుకొని దానిని తొలగించుకోవాలి.

గర్భనిరోధం

గర్భం ధరించేతీరు ఒక్కొక్క స్త్రీలో ఒక్కొక్కవిధంగా ఉంటుంది. కొందరికి అసలు సంతానమే కలగకపోవచ్చును. కొందరికి ఒకరిద్దరు బిడ్డలు కలిగిన తరవాత మరి గర్భం రాకపోవచ్చును. వివాహం అయినది మొదలు సంవత్సరానికి ఒకబిడ్డవంతున పదిమందికంటె ఎక్కువమంది బిడ్డలను కంటున్న తల్లులూ లేకపోలేదు. కొందరు సంతానం కలగక చాలా పాట్లుపడుతూ ఉంటారు. వారు ఉబలాటం పడేకొద్దీ సంతానప్రాప్తి దూరం అవుతూనే ఉంటుంది. ఎక్కువ మంది బిడ్డలను కన్న స్త్రీల ఆరోగ్యం చెడిపోయి వారి శరీరం నీరసించిపోతుంది. పిల్లలను పోషించడం కూడా కష్టసాధ్యమయిపోతుంది.

ప్రసవానికీ ప్రసవానికీ మధ్య స్త్రీకి రెండు మూడు సంవత్సరాల విరామం ఉండాలని ఇంతకుముందు మనం తెలుసుకున్నాం. శిశువుకు పాలిచ్చి పోషిస్తున్న బాలెంతరాలు తాను కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి సంపాదించుకొని పూర్తిగా స్వాస్థ్యాన్ని పొందడానికి కనీసం రెండుసంవత్సరాలు పట్టుతుంది. పుట్టిన బిడ్డకు కనీసం రెండుసంవత్సరాలవరకూ తల్లిపోషణ ఉండవలసిన అవసరం ఉంది. కాన్పుకూ కాన్పుకూ మధ్య తగినంత వ్యవధి లేకపోతే మలికాన్పులో పుట్టినబిడ బలహీనంగా ఉంటుంది. ఒకబిడ్డ పుట్టిన రెండు

సంవత్సరాల లోపునే మలికాన్పు వచ్చి, అట్టికాన్పులో పుట్టిన వెయ్యిమంది శిశువులలో 124 గురు ఒక సంవత్సరం ఆయుస్సు నిండకుండానే చనిపోతున్నట్టు లెక్కల్నిబట్టి తెలుస్తున్నది. ఒకబిడ్డ పుట్టిన రెండుసంవత్సరాల అనంతరం మలికాన్పు వచ్చి పుట్టిన శిశువులలో 1000 మందికి 94 మంది మాత్రమే చనిపోతున్నట్టు కూడా లెక్కలు చెప్పుతున్నాయి. తల్లిబిడ్డల క్షేమం దృష్ట్యా కాన్పుకూ కాన్పుకూ మధ్య కనీసం రెండు సంవత్సరాల వ్యవధి ఉండడం చాలా అవసరం.

స్త్రీకి క్షయ, గుండెజబ్బు మొదలయినవి ఉంటే ఆమె గర్భం ధరించడం అపాయకరం. ఆమె ప్రాణానికి ముప్పు రావచ్చును. ఆమె వ్యాధి బిడ్డకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.

ఈ రోజులలో చాలామంది స్త్రీలు చదువుకొని ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఇట్టివారు తరుచు గర్భం ధరిస్తే వారి ఉద్యోగ నిర్వహణకు అంతరాయం కలుగుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల తమ కుటుంబాలను పరిమితం చేసుకోడానికి వీరు ప్రయత్నిస్తారు ఇద్దరు లేక ముగ్గురు బిడ్డలు ఉంటే చాలనుకొని అంతకుమించి సంతానం కలగకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

మనదేశంలో సంతానోత్పత్తి హెచ్చినకొద్దీ, శిశుమరణాల సంఖ్య కూడా హెచ్చుతున్నది. ఆరుగురు, ఏడుగురు పిల్లలున్న ఒక బీదకుటుంబంలో, వారందరికీ కడుపునిండా కూడు దొరకడం సాధ్యంకాదు. కూటికిలేని దరిద్రులు తమపిల్లలను

రోగాలనుండి కాపాడుకోడం కూడా అసాధ్యమే. పేదరికం వల్ల చాలామంది పిల్లలు చనిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఈన గాచి నక్కలపాలు చేసినట్లు, ప్రసవవేదన కోర్చి కని, పలు ఇడుమలు పడి పెంచి, తుదకు మృత్యువువాత బెట్టడం కంటే పిల్లలను కనకుండా ఉండడమే మేలుకదా. అందు కని కొన్ని కుటుంబాలలో గర్భనిరోధక ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఈ సమస్య పరిష్కరించడానికి దారితోచక కొందరు తికమకపడుతూ ఉంటారు.

మానవుడు పూర్వకాలంనుంచీ గర్భనిరోధానికి ప్రయ త్నాలు చేస్తున్నట్లు కనబడుతున్నది. 4000 సంవత్సరాలకు పూర్వం గర్భనిరోధానికి ఈజిప్టులో అనుసరించిన విధానాలు, ఆకాలపు కొన్ని అవశేషాలవల్ల మనకు తెలుస్తున్నాయి. మన పూర్వులు కూడా కొన్ని గర్భనిరోధక విధానాలు కనిపెట్టారు. కాని అవి అతిరహస్యంగా ఆచరణలో పెట్టబడుతూ ఉండేవి. గర్భనిరోధకావశ్యకత ఎంతయినా ఉందనీ, గర్భనిరోధక విధానాలను విరివిగా ప్రచారం చేయవలసిన అవసరం కూడా ఉందనీ, ఈ శతాబ్దారంభంలో అమెరికా, ఇంగ్లాండు మొద లయిన దేశాలలో గ్రహించారు. మార్గరెట్ సాంగర్ వంటి మహిళలు ఇట్టి ప్రచారం తమ జీవిత పరమావధిగా పెట్టు కొన్నారు. ఇట్టి ప్రచారఫలితంగా అమెరికాలో గడచిన 30 సంవత్సరాలలో గర్భనిరోధం సర్వసాధారణం అయి పోయింది.

1938 వ సంవత్సరంలో అమెరికాలో సుమారు 25 కోట్ల డాలర్ల విలువగల గర్భనిరోధక సాధనాలు విక్రయించబడ్డాయి.

ఇందులో మగవారు కొన్నవి 4 కోట్లడాలర్ల విలువగలవి. తక్కినవి స్త్రీలు కొన్నవి. దీన్నిబట్టి అమెరికాలోని స్త్రీలు గర్భనిరోధం విషయంలో ఎంతశ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారో స్పష్ట మవుతున్నది. గర్భనిరోధక విధాన పరిశోధనాలయాలూ, గర్భనిరోధక వైద్యాలయాలూ కూడా ప్రస్తుతం చాలా స్థాపింప బడి ఉన్నాయి. అమెరికాలో ఇప్పుడు 400 లకు పైగా గర్భ నిరోధక వైద్యాలయాలు ఉన్నాయి. ప్రతి గర్భనిరోధక వైద్యాలయంలోనూ, గర్భనిరోధ విషయంలో ప్రత్యేక నైపుణ్యం సంపాదించిన డాక్టర్లు ఉన్నారు. గర్భనిరోధక సూత్రం ఒకటే. అయినా, స్త్రీల గర్భకోశాలలోని వ్యత్యాసాలను గుర్తించి వారివారికి తగిన విధానాలను డాక్టర్లు అనుసరిస్తారు.

ఇంగ్లాండులో 1950వ సంవత్సరంలో, గర్భనిరోధాన్ని గురించి సేకరించిన వివరాలు ఈ కింద ఇవ్వబడ్డాయి:

1. వివాహం అయిన కొంతకాలంవరకూ బిడ్డలు కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో, నూటికి 50 మందికి పైగా స్త్రీలు గర్భనిరోధక విధానాలు అచరణలో పెట్టారు.

2. 30 సంవత్సరాల కిందటికంటె ప్రస్తుతం గర్భ నిరోధం ఎక్కువగా అమలు జరపబడుతున్నది.

3. స్వాభావిక గర్భనిరోధక విధానాలేకాక కొన్ని కృత్రిమ విధానాలు కూడా ఆచరింపబడుతున్నాయి.

4. ఇంగ్లాండులో జరిగిన మొత్తం గర్భవిచ్ఛిత్తిలో ఆరువంతులలో సుమారు ఒకవంతు కావాలని చేయించుకున్న గర్భస్రావాలే.

వివాహంకాని యువతులకూ, వితంతువులకూ సంబం ధించిన సంఖ్యలు పై వివరాలలో చేర్చబడలేదు.

గర్భనిరోధక విధానాలను విరివిగా ప్రచారం చేయడం వల్ల, మంచితోపాటు చెడుగు కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. అవివాహితులు, అవివాహితలు ఈ విధానాలను అనుసరించడం వల్ల అవినీతి పెరగడానికి ఆస్కారం ఉంది. కాలేజీలలోని యువకులూ, యువతులూ సర్వసాధారణంగా లైంగికమయిన అపరాధాలు చేయడం మొదలుపెట్టారని ఒక అమెరికన్ సంపాదకుడు వెల్లడించి యున్నాడు. ఇంత ప్రచారం జరుగుతూ ఉన్నా, కావాలని చేయించుకున్న గర్భస్రావాల సంఖ్య అమెరికాలో సంవత్సరానికి పదిలక్షలకు మించి ఉంటున్నది.

గర్భనిరోధక విధానం

గర్భం ఎలా కలుగుతుందో మనం ఇదివరలో తెలుసు కున్నాం. స్త్రీ పురుషుల ఇద్దరి జీవకణాలూ సజీవంగా ఉంటేనే గర్భం ధరించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. స్త్రీ పురుష జీవకణాలు కలిస్తేనే కాని గర్భంరాదు. స్త్రీలకు నెలకు ఒకసారి ఓవమ్ తయారవుతుంది. ఈ ఓవమ్ ఏనాడు, ఎప్పుడు ఉత్పత్తి అవుతుందో కచ్చితంగా మనం చెప్పలేము. కాని బహిష్టు అవడానికి 15 రోజులముందు ఓవమ్ తయా రవుతుందని కనుక్కోబడింది. ఓవమ్ తయారయినరోజులలో తప్ప తక్కినరోజులలో సంయోగం చేస్తే గర్భంరాదు. ఓవమ్ తయారయే రోజులలో సంయోగం మానడంద్వారా గర్భనిరోధం

చేసే విధానాన్ని స్వాభావిక విధానం అని అంటాం. కృత్రిమ విధానాలు కూడా ఉన్నాయి. పురుషుని అండాలలో ఉత్పత్తి అయ్యే వీర్యకణాలను నాశనం చేయడమూ, లేదా అవి స్త్రీ గర్భకోశాన్ని చేరకుండా చేయడమూ మొదలయినవి కృత్రిమ విధానాలు. ఇందుకోసం పలురకాల సాధనాలూ, మందులూ ఉపయోగిస్తారు.

కృత్రిమ విధానంలో పురుషులు ఉపయోగించే సాధనాల వల్ల పురుష వీర్యకణాలు స్త్రీ ఓవమ్‌తో కలవడానికి వీలు లేకుండా పోతుంది. కాని ఈ సాధనాలు ఉపయోగించటం వల్ల సంపూర్ణమయిన దాంపత్యసుఖం అనుభవించడానికి వీలుండదు. స్త్రీ గర్భకోశ ముఖద్వారాన్ని కప్పిపుచ్చడానికి ఉపయోగించే సాధనాలు వేరుగా ఉన్నాయి. ఈ సాధనాలు వాడటానికి ముందు, వాటిని ఉపయోగించే పద్ధతులను గురించి డాక్టర్లను అడిగి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

మనం రోజూ పత్రికలలో వివిధమయిన ప్రకటనలు చూస్తూ ఉంటాం. తమ ఔషధాలను సేవించడంవల్ల శాశ్వతంగా కాని తాత్కాలికంగా కాని గర్భం రాదని ప్రకటన కర్తలు తెలియజేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి ఇవన్నీ బూటకాలనే చెప్పాలి. ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోడంవల్లా, మందులు తినడంవల్లా గర్భనిరోధం జరగదని మనం ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చును. కృత్రిమ సాధనాలవల్ల జరిపే గర్భనిరోధక ప్రయత్నాలు సర్వత్రా ఫలిస్తాయని చెప్పడానికి వీలులేదు. అంతేకాక ఈ విధానాలవల్ల దంపతుల సహజమయిన

సంయోగానందానికి అంతరాయం కలుగుతుంది. డబ్బుకూడా దండగ అవుతుంది. గర్భనిరోధానికి కృత్రిమ పద్ధతులను తెలియజెప్పే సంస్థలు మనదేశంలో ఇప్పుడిప్పుడే స్థాపింపబడుతున్నాయి. బూటకపు ప్రకటనలూ, కొన్ని కొన్ని పుస్తకాలలో వివరింపబడ్డ అశాస్త్రీయ విషయాలూ చదివి వాటిప్రకారం నడుచుకుంటే, దానివల్ల చాలా కీడు కలుగవచ్చును.

స్వాభావిక విధానం

స్త్రీ రజస్వల అయినది మొదలు నెలకొకసారి ఓవమ్ విడుదల చేస్తుందని మనం ఇవివరలో తెలుసుకున్నాం. ఈ ఓవమ్ రెండురోజులవరకూ సజీవంగా ఉండి, ఆ తరవాత నిర్జీవమై బహిష్టు అయినప్పుడు అది బహిర్గత మయిపోతుందని కూడా తెలుసుకున్నాం. ఓవమ్ తయారయ్యే రోజులలో స్త్రీ పురుషులు సంయోగం చేస్తే సాధారణంగా స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుంది. ఇతర దినాలలో సంయోగం చేస్తే గర్భంరాదు. ఓవమ్ తయారయ్యే రోజులలో సంయోగం చేయకుండా ఉండడంవల్ల స్వాభావిక విధానంలో గర్భనిరోధం జరుగుతుంది.

స్త్రీ శరీరంలో ఓవమ్ ఏరోజు ఉత్పత్తి అవుతుందో తెలుసుకోడానికి చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి. బహిష్టు అవడానికి దాదాపు 15 రోజులుముందు ఓవమ్ ఉత్పత్తి అవుతుందని హెర్మన్ నాస్ అనే ఒక ఆస్ట్రియాదేశపు డాక్టరు నిర్ధారణ చేశాడు. బహిష్టు అవడానికి ముందు 15 రోజుల నుంచి 12రోజుల మధ్య ఏదో ఒకరోజున ఓవమ్ తయారవుతుం

డని ఓగినో అనే ఒక జపానుదేశపు డాక్టరు నిర్ధారణ చేశాడు. దీన్ని గురించి ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఒక స్త్రీ శరీరంలో ఓవమ్ ఎప్పుడు తయారవుతుందో నిశ్చయంగా చెప్పలేము. స్త్రీ బహిష్టు అవడానికి ముందు 16 రోజులనుంచి 12 రోజులమధ్య ఏదో ఒకరోజున ఓవమ్ తయారవుతుందని చెప్పవచ్చును. ఈ రోజులలో తప్ప తక్కినరోజులలో సాంగత్యం జరిగితే గర్భంరాదు. ఈ రోజులకు 'సురక్షిత దినాలు' (Safety period) అంటారు. బహిష్టుకు ముందు కొన్నిరోజులూ, బహిష్టు తరవాత కొన్ని రోజులూ గర్భధారణ జరగని రోజులు. ఈ రహస్యాన్ని మన పూర్వులు కనిపెట్టి మర్మంగా ఆచరణలో ఉంచేవారని తోస్తుంది. స్త్రీ బహిష్టు అయిన వారంరోజుల తరవాతనే రమించాలి అని యూదులలో ఒక ఆచారం ఉంది. ఆ రోజులలో సంగమం చేస్తే స్త్రీ గర్భవతి అవుతుందని వారు అనుభవంవల్ల తెలుసుకున్న విషయం.

గర్భధారణకు అనువయినరోజులు మనం గుర్తు పెట్టుకుంటే, గర్భధారణ జరగడానికి అవకాశం లేనిరోజులను మనం తెలుసుకోవచ్చును. ఉదాహరణకు ఒక స్త్రీ 28 రోజులకొకసారి బహిష్టు అవుతుందని అనుకుందాం. మొదటి తేదీని బహిష్టు ప్రారంభం అయితే, ఆనెల 29వ తేదీని తరవాతి బహిషు వస్తుంది. ఇదివరకు చెప్పిన జపాను దేశపు డాక్టరు సిద్ధాంతం ప్రకారం రాబోయే బహిష్టుకు ముందు 16 మొదలు 12 రోజులమధ్య ఓవమ్ తయారవుతుంది. అనగా ఆనెల 13వ తేదీ మొదలు 17వ తేదీవరకూ గల

రోజులలో సంయోగం చేస్తే ఆ స్త్రీకి గర్భంవచ్చే అవకాశం ఉంద. పురుషుని వీర్యంలోని జీవకణాలు 24 గంటలవరకూ సజీవంగా ఉండగలవని మనం ఇదివరలో తెలుసుకున్నాం. అందువల్ల 12వ తేదీని సంపర్కం చేసినా ఆ స్త్రీ గర్భం ధరించడానికి అవకాశం ఉంది. ఓవమ్ రెండురోజులవరకూ సజీవంగా ఉంటుంది కనక 18, 19 తేదీలలో సంయోగం చేసినా గర్భం ధరించడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ లెక్క ప్రకారం 12వ తేదీ మొదలు 19వ తేదీవరకూ గల 8 రోజులూ గర్భధారణకు అనుకూలమయిన రోజులని చెప్పవచ్చును. మొదటి తేదీని ప్రారంభమయిన బహిష్టు నాలుగురోజులవరకూ జరుగుతూనే ఉండవచ్చును. అది మొదలు అనగా 5వ తేదీ మొదలు 11 వ తేదీవరకూ గల 7 రోజులూ, ఆ తరవాత 20వ తేదీనుంచి 28వ తేదివరకూ గల 9 రోజులూ, మొత్తం 16 రోజులూ గర్భధారణ జరగనిరోజులు.

మానవశరీరాలు కేవలం యంత్రాలు కావు. అమావాస్య, పౌర్ణమివలె ఒకే లెక్కప్రకారం బహిష్టు రాకపోవచ్చును. సక్రమంగా బహిష్టు వచ్చే స్త్రీలకు కూడా ప్రసవం తరవాత బహిష్టురోజులు కొంచెం ముందూ వెనకా కావచ్చును. కుటుంబంలో కలిగే కలతలూ, చావులూ మొదలయిన ఘటనల వల్ల కూడా ఒక్కొక్కప్పుడు సక్రమ బహిష్టులకు అంతరాయం కలగవచ్చును. ఇటువంటి కారణాలవల్ల, ఒక స్త్రీకి రాబోయే బహిష్టు ఏతేదీని వస్తుందో లెక్క కట్టడం కష్టం అవుతుంది.

రాబోయే బహిష్టును ఆధారంగా చేసుకొని, గర్భధారణ జరిగే రోజులూ, గర్భధారణ జరగనిరోజులూ, నిర్ణయించాం. రాబోయే బహిష్టు అకాలంలో రావడం తటస్థిస్తే, గర్భధారణ జరిగే రోజులూ, గర్భధారణ జరగని రోజులూ కూడా, బహిష్టు రోజును బట్టి మారతాయి. ఒక్కొక్కసారి 26 రోజులకూ, 20 రోజులకూ కూడా బహిష్టు రావచ్చును. గర్భధారణ జరిగే రోజులూ, గర్భధారణ జరగని రోజులూ లెక్కపెట్టేటప్పుడు ఈ క్రిందివిషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ప్రతినెలా బహిష్టు అయ్యేతేదీ, రక్తస్రావం అయ్యేరోజులూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. సామాన్యంగా వచ్చే వ్యాధులను కూడా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈవిధంగా 6 నెలలు మొదలు 10 నెలల వరకూ పైవిషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే సాధారణంగా బహిష్టులలో జరిగేమార్పులు తెలుసుకోవచ్చును. అనగా రెండు బహిష్టుల మధ్య ఉన్న అతి దీర్ఘకాలమూ, అత్యల్పకాలమూ తెలుసుకోవచ్చును. ఈవిధంగా లెక్కపెట్టితే రెండు బహిష్టుల మధ్య ఉన్న అత్యల్పకాలం 26 రోజులనీ, అతి దీర్ఘకాలం 30 రోజులనీ తేలిందని అనుకుందాం. ఇంతకు ముందటి బహిష్టు నెల మొదటితేదీని ప్రారంభం అయిందని అనుకుందాం. తరువాతి బహిష్టు 27వ తేదీనో, 31వ తేదీనో అవుతుంది అని అనుకుందాం. 29వ తేదీని బహిష్టు అయితే 12వ తేదీ మొదలు 19వ తేదీవరకూ గల 8 రోజులూ గర్భధారణ జరగని రోజులని ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నాం. బహిష్టు 27వ తేదీని వస్తే, గర్భం ధరించడానికి అవకాశం ఉన్నరోజులు 10వ తేదీ మొదలు 17వ తేదీవరకూ అన్నమాట. 31వ తేదీని బహిష్టు

వస్తే 14వ తేదీమొదలు 21వ తేదీవరకూ గల రోజులు గర్భ ధారణకు వీలున్న రోజులన్నమాట. బహిష్టులో జరిగే మార్పులనుబట్టి లెక్క సరిచేసుకోడానికి, గర్భధారణకు అవకాశం ఉన్న రోజులసంఖ్యను పెంచుకోవాలి. ఈ ఉదాహరణలో, 10వ తేదీనుంచి 21వ తేదీవరకు గల 12 రోజులూ గర్భధారణకు అవకాశం ఉన్న రోజులుగా గణించాలి. 5వ తేదీనుంచి 9వ తేదీవరకూ గల 5 రోజులూ, 22వ తేదీ మొదలుకొని మళ్లీ బహిష్టు వచ్చేనాటివరకూ గల రోజులూ గర్భధారణ జరగని రోజులని నిర్ణయించుకోవాలి.

కృత్రిమ విధానాలను అవలంబించేవారికి గర్భనిరోధ విషయంలో ఫలితం కనిపిస్తుందని చెప్పడానికి వీలులేదు. స్వాభావిక కథానాన్ని అనుసరించిన వారిలో 100కి 80 మందికి ఫలితం కనిపించింది. ఫలితం కనబడని వారి విషయంలో, గర్భధారణ జరగని రోజులను లెక్కవేసుకోడంలో వారు పొరబడ్డారని చెప్పవలసి ఉంటుంది. అమెరికాలో 1937వ సంవత్సరంలో స్వాభావిక విధానాన్ని గురించి ప్రత్యేకమయిన పరిశోధనలు జరిగాయి. ఈ విధానం 265 మంది స్త్రీలచేత రెండుసంవత్సరాలవరకూ ఆచరింపబడింది. దీని ఫలితంగా వారిలో ఏ ఒక్కరికి కూడా గర్భం రాలేదు.

కృత్రిమ విధానంలో గల లోపాలు స్వాభావిక విధానంలో లేవు. ఈ విధానాన్ని అనుసరించడానికి ఏ మతంవారికీ అభ్యంతరం ఉండదు. కృత్రిమ విధానాలను ఖండించిన గాంధీజీ, కాథలిక్ మతగురువు పొప్ మొదలయినవారు స్వాభావిక విధానంపట్ల ఆదరణ చూపారు.

ఏటేటా పిల్లలను కనడంవల్ల తల్లి శరీరం బలహీన మవుతుంపె కదా, అసలే సంతానం లేకుండా ఉంటే ఆమె బలిష్ఠంగా ఉంటుందా? అని అడగవచ్చు. గర్భాశయంలో మాంసకండరాలు పెరగడం మొదలయిన కొన్నివ్యాధులు పిల్లలను కన్నవారిలో కంటె పిల్లలను కననివారిలో ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయి. రజస్వల లయినతరవాత కొందరికి కడుపు నొప్పి వస్తూఉంటుంది. అట్టివారికి ప్రసవానంతరం ఆనొప్పి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. సాధారణంగా స్త్రీ ఇద్దరు పిల్లలను కనడం మంచిదని చెప్పవచ్చు.

స్త్రీ పురుషుల కలయిక ఉభయుల శరీరారోగ్యానికి మంచి దని కొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ విషయంలో నిశ్చయంగా ఏమీ చెప్పడానికి తగినంత పరిశోధన జరగలేదు. మితిమీరిన సాంగత్యంవల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందనే మాటమాత్రం నిజం.

ప్రసవ సహాయం

ప్రత్యేక నైపుణ్యం గల కొందరిని ప్రసవం చేయించడానికి నియమించడం అనాదినుంచీ వస్తూ ఉంది. ఇప్పటికి కూడా మనదేశంలో పురుళ్లు పోయడానికి ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క జాతివారు (మంగలి, ఎరుకల మొదలయినవారు) ప్రసిద్ధంగా ఉన్నారు. ఈరీతిగా ప్రసవసహాయం చేయడానికి మనదేశంలోనే కాదు, ప్రపంచంలోని ప్రతిదేశంలోనూ ఒక్కొక్క తెగవారు నియమింపబడుతూ వచ్చారు. గడచిన నూరు సంవత్సరాలలోనూ వైద్యశాస్త్రం చాలా అభివృద్ధి పొందింది. ఎన్నో కొత్తఔషధాలు కనిపెట్టబడ్డాయి. చాలా వ్యాధులను నిరోధించడానికీ, పూర్తిగా చికిత్స చేయడానికీ వీలవుతున్నది. గర్భిణి స్త్రీల, బాలెంతల మరణాలూ, శిశుమరణాలూ పాశ్చాత్య దేశాలలో తగ్గుముఖం పట్టడానికి ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానమే కారణం.

మనదేశంలో ప్రసూతి వైద్యశాలలలో కొందరు స్త్రీలకు ప్రసూతిశాస్త్రశిక్షణ ఇవ్వబడుతున్నది. ఒకటిన్నర సంవత్సరం పాటు ఈ శిక్షణ ఇవ్వబడుతున్నది. గర్భధారణ ఎలా జరుగుతుంది? ప్రసవసమయంలో శిశువు ఏవిధంగా బయట పడుతుంది? ఆ సమయంలో కలిగే అవాంతరాలను ఎదుర్కోడం ఎలాగ? మొదలయిన విషయాలు వీరికి నేర్పుతారు. ప్రసవ సమయంలో గమనింపదగిన పారిశుద్ధ్యాన్ని కూడా వారికి

బోధిస్తారు. ప్రసవసమయంలో కలిగే బాధలను నివారించడానికి డాక్టర్లు ఏయేసాధనాలు ఉపయోగిస్తారో వీరు ప్రత్యక్షంగా చూస్తారు. డాక్టర్ల సహాయం అవసరమయిన సందర్భం తెలుసుకుని వారి సహాయం పొందుతారు.

ఈ విధంగా శిక్షణ పొందినవారు మనదేశంలో చాలా తక్కువ. శిక్షణ పొందిన కొద్దిమందీ సాధారణంగా పట్టణాలలోనే నివాస మేర్పరుచుకోడంవల్ల, పల్లెలలో మంత్రసానుల సహాయం దుర్లభంగా ఉంది.

నాటుమంత్రసానులే సాధారణంగా గ్రామాలలో పురుళ్లు పోస్తూ ఉంటారు. వీరు విద్యాగంధం లేనివారై ఉంటారు. నొప్పులు ప్రారంభమయినప్పుడు, ఆ గ్రామంలో పరిపాటిగా కాన్పులు చేయిస్తున్న ఏ చాకలిస్త్రీనో, మంగలిస్త్రీనో, ఎరుకలస్త్రీనో తీసుకొనివస్తారు. వీరికి ప్రసూతిశాస్త్రపరిజ్ఞానం ఉండదు. అనుశ్రుతంగా వస్తూఉన్న పాతకాలపు విధానాలనే గుడ్డిగా అనుసరిస్తూ ఉంటారు. నవీన విధానాలూ, సాధనాలూ వీరికి తెలియవు. పరిశుభ్రత వీరికి చాలా దూరం. ప్రసవించే స్త్రీ మర్మావయవాలను మురికిచేతులతో అంటడం, పట్టడంవల్ల విషక్రిములు గర్భకోశంలో ప్రవేశించి వ్యాధులు కలిగిస్తాయి. ప్రసవసమయంలో ఏదైనా క్లిష్టపరిస్థితి ఏర్పడితే, ఈనాటు మంత్రసానులు ఆ సమయానికి తమకు ఎలా తోస్తే అలా చేసి హాని కలిగిస్తారు. 'డాక్టరును పిలుచుకువస్తే బాగుంటుందేమో' అని అంటే, 'తరతరాలనుంచి మేము ఇలా చేస్తున్నాం. మీరు ఇప్పుడు సుద్దులు చెప్పవచ్చారా?' అని ప్రగల్భాలు పలుకుతారు. శిశువు బయటపడడంలో శ్రమ కలిగినా, ఇంకే

అపకతవకలు జరిగినా శిశువు ప్రాణంమీదికి-తల్లిప్రాణంమీదికి కూడా-తెస్తూ ఉంటారు. ఇందువల్ల మనదేశంలో ప్రసవ మరణాల సంఖ్య అధికంగా ఉంది.

మనదేశంలో కొన్నిసమయాలలో చదువు సంధ్యలులేని మగవారు కూడా కాన్పులు చేయిస్తూ ఉంటారు. వీరివల్ల కలిగే అపాయాన్ని గురించి చెప్పనక్కరలేదు.

స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడే మంత్రసానితో పరిచయం చేసుకోవాలి. ప్రసవసమయంలోనూ, ప్రసవానంతరమూ అవసరమయిన వస్తువులను గురించీ, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించీ ఆమె సలహా ఇవ్వగలదు. నొప్పులు ప్రారంభమయిన వెంటనే మంత్రసానిని పిలిపించాలి. నొప్పులు ప్రారంభమయినది మొదలు ప్రసవం అయ్యేవరకు ఆమె ఎంతో సహాయపడుతుంది. ప్రసవానంతరం కూడా అవసరమయినప్పుడు వచ్చి చూస్తూ ఉంటుంది.

ప్రసవసమయానికి కావలసిన సామగ్రి

ప్రసవసమయంలోనూ, ప్రసవానంతరమూ కలిగే ప్రమాదాలకు భూత పిశాచాదులు కారణమని మూఢవిశ్వాసాలు ఉంటూ ఉండేవి. గాలీ, వెలుగూ గదిలోకి ధారాళంగా వస్తే, దెయ్యాలు ప్రవేశిస్తాయని కొందరికి నమ్మకం. గాలి, వెలుతురూ లేనిగదులలో వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులు ఉత్పత్తి అయి, వృద్ధిపొందడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. అందుచేత ప్రసవగదులెప్పుడూ శుభ్రంగానూ, ధారాళంగా గాలీ, వెలుతురూ వచ్చేటట్లు విశాలంగానూ ఉండడం అవసరం.

ప్రసవం కొద్దిరోజులలో వస్తుందనగా గదికి సున్నం కొట్టించడం కూడా అవసరం. ప్రసవసమయంలో అవసరమయ్యే పరికరాలూ, సామగ్రీ తప్ప ఇతరవస్తువులేవీ ఆ గదిలో ఉంచకూడదు. గది గచ్చు చేయబడిఉన్నా, రాళ్లు పరిచిఉన్నా నీళ్ళతో పరిశుభ్రంగా కడగాలి. చూలింత పడక, మంచం, శిశువుకు కావలసిన ఉయ్యాల, ఔషధాలున్న చిన్న పెట్టె మొదలయినవి సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

కొందరు చూలింతను నేలమీదనే పండుకోబెట్టి ప్రసవింపజేసి, శిశువును కన్నతరవాత బాలెంతను మంచంమీద పడుకోపెట్టుతారు. ప్రసవసమయంలో కూడా స్త్రీని మంచంమీదనే పండుకోబెట్టాలి. సాధారణమయిన బల్లగాని, సాధారణమయిన మంచంగాని ఉంటే చాలు—మంచిది కూడాను. వీటిని శుభ్రంగా నీటితో కడగడానికి వీలుగా ఉంటుంది కూడా. మంచానికి అనుకొని ముక్కడానికి కూడా వీలుగా ఉంటుంది. కొందరు నేలమీద పండుకొని చేతులు నేలకాన్చి ముక్కుతారు. మరికొందరు గదిలో తాడుకట్టి దానిని పట్టుకొని ముక్కుతారు. గ్రామాలలో కొందరు మంత్రసానులు నేలమీద కూర్చొని కాళ్లు చాచి చూలింతలను తమ మోకాళ్ళమీద కూర్చోపెట్టుకుంటారు. చూలింత వెల్లకిలా పండుకొని తనకాళ్ళను వెనకకు మడిచి పెట్టుకోవడం అనుకూలమయిన పద్ధతి. నొప్పులు కొంచెం తగ్గినప్పుడు కాళ్ళనుచూచి విశ్రాంతి తీసుకోడానికి వీలుగా ఉంటుంది. మంచాలమీద మెత్తలు అవసరంలేదు. ఎత్తయిన బల్లమీద పలచని రబ్బరువేసి, దానిమీద ఒకబట్ట పరుస్తేచాలు. తలకింద ఒక తలగడ వేసుకోవచ్చును.

శిశువు బయట పడినవెంటనే దానికి స్నానం చేయించడానికి గదిలో ఏర్పాట్లు చేయబడి ఉండాలి. కొన్ని ప్రాంతాలలో, ఇంటిలో ఒకగోతిని తవ్వుతారు. శిశువుకు దానిలో స్నానం చేయిస్తారు. టబ్బుగాని, వెడల్పయిన పాత్రగాని, బాల్టీగాని శిశువుకు నీళ్లుపోయడానికి మంచిసాధనాలు.

ప్రసవానికి కొన్నిరోజులకు ముందే గుడ్డపేలికలను సమకూర్చుకోవాలి. ఈ గుడ్డపేలికలు రంగురంగులుగా గాక, తెల్లవై ఉండడం మంచిది. వీటిని సబ్బుతో ఉతికి, వేడినీళ్ళలో ఒక పావుగంటసేపు ఉడకబెట్టాలి. ప్రసవసమయంలో వెలువడే రక్తమూ, మలమూ మొదలయినవాటిని శుభ్రపరచడానికి ఇవి ఉపకరిస్తాయి. ప్రసవానంతరం యోనిని కౌపీనంలా బిగదీసి కట్టడానికి ఒక తెల్లని బట్ట అవసరం. కాన్పు అయిన తరవాత కొన్నిరోజులవరకూ రక్తస్రావం అవుతూనే ఉంటుంది. గుడ్డమీదఉన్న మరకలనుబట్టి రక్తం శుభ్రమయినదీ కానిదీ తెలుసుకోవచ్చును. శిశువుకోసం చిరిగిపోయిన గుడ్డముక్కలు ఎక్కువగా సేకరించి ప్రత్యేకంగా పెట్టుకోవాలి.

అల్యూమినియం లేక ఎనామెల్ లేక ఇత్తడి పాత్రలు—ఇవి లేకపోతే మట్టిపాత్రలయినా సిద్ధంచేసుకోవాలి. ప్రసవసమయంలో వీటిలో వేడినీళ్ళు పెట్టుకోడానికి ఉపకరిస్తాయి.

బొడ్డుకోయడానికి సాధారణంగా గ్రామాలలో తుప్పుపట్టిన పాతకత్తులను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. దీనివల్ల ధనుర్వాయువు (tetanus) వచ్చి శిశువు చనిపోవడం తటస్థించవచ్చును. బొడ్డును కత్తిరించడానికి కత్తెరే మంచిసాధనం.

ఈ కత్తెరను ప్రసవానికిముందే వేడినీళ్ళలో వేసి కొన్నినిమిషాలు ఉంచాలి. కత్తిని ఉపయోగించవలసి వచ్చినా ఇదేరీతిగా వేడినీళ్లలో వేసి ఉంచాలి.

బొడ్డుతాటిని కట్టడానికి రెండు నూలుదారాలు (ఒక్కొక్కటి 9 అంగుళాల పొడవుగలవి) వేడినీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. ఈ దారాలు గట్టిగా ఉండాలి కాని వీటిని కట్టినప్పుడు చర్మం తెగేటంత పురి ఉండకూడదు.

పుట్టినవెంటనే శిశువు కళ్లు తుడవడానికీ, బాలెంత యోనిని తుడవడానికీ పరిశుభ్రమయిన దూది అవసరం. ఆముదం కూడా సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

ప్రసవం

చూలింతకు నొప్పులు ప్రారంభం అయినది మొదలు మాయ బయటపడేవరకూ గల కాలాన్ని ప్రసవకాలం అని అంటారు. దీనిని మూడుదశలుగా విభజింపవచ్చును.

మొదటిదశ :—

నడుములో నొప్పులు ప్రారంభం అయినదిమొదలు ఉమ్మి నీటిసంచి పగిలిపోయేవరకూ గల కాలం మొదటిదశ. ఉమ్మినీటి సంచి పగిలిపోడానికి 8 గంటలు మొదలు 24 గంటలవరకూ పట్టవచ్చును. ఈ దశలో, గర్భకోశం పైభాగం ముడుచు కుంటుంది; కిందిభాగం సాగుతుంది. యోని కూడా విచ్చు కుంటుంది. ఈ నొక్కడం ఉండి ఉండి కొన్నినిమిషాల కొకసారి జరుగుతూ ఉంటుంది. గర్భకోశం పైభాగాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే ఈ ఒత్తిడిని గమనించవచ్చును. గర్భ కోశంలోని కండరాల ఈ ఒత్తిడివల్లనే నొప్పులు వస్తాయి. ఈ నొప్పులు వీపు కిందిభాగంలో ఆరంభం అయి పొత్తికడుపు వరకూ వస్తాయి. కొందరికి కాన్పుకు కొన్నిరోజులకు ముందే నొప్పులు మొదలుపెడతాయి. ఇవి నిజమైన నొప్పులు కావు. వీటికి 'దొంగనొప్పులు' అంటారు. దొంగనొప్పులు పొత్తికడుపు లోనే వస్తాయి. ప్రసవానికి సహాయించేసే అసలునొప్పులు వీపు వెనుకభాగంలో బయలుదేరి పొత్తికడుపుదాకా వస్తాయి. నొప్పులు ప్రారంభం అయినప్పుడు చూలింత తానున్నగదిలోనే

అటూ ఇటూ పచారుచేస్తూ ఉండడం మంచిది. మంత్రసాని చేత ఎనిమా చేయించుకోడం చాలా మంచిది. సుమారు 20 ఔన్సుల గోరువెచ్చనినీటిలో సబ్బు కలిపి ఎనిమా తీసుకోవాలి. ఈవిధంగా కడుపును శుభ్రంచేసిన తర్వాత యోనిని శుభ్రపరచాలి. వీలయితే వేడినీళ్ళస్నానం చేయవచ్చును. కొందరికి నడుమునొప్పి రెండురోజులవరకూ ఉండవచ్చును. దీనికి భయపడవలసిన పనిలేదు. శరీరానికి ఆయాసం కలుగనీయకూడదు. ఈ స్థితిలో చూలింతకు సులభంగా జీర్ణమయ్యే బలవర్ధకాహారం ఇవ్వడం మంచిది పాలు, పండ్లరసం, సూప్ మొదలయినవి ఇవ్వవచ్చును. డాక్టరుచేతనయినా, నర్సుచేతనయినా కడుపు పరీక్ష చేయించాలి. గర్భంలో శిశువు ఏస్థితిలోఉంది? ప్రసవం సవ్యంగా జరుగుతుందా? శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుందా ? మొదలయిన విషయాలు డాక్టరు తెలుసుకోడం అవసరం.

తొలికాన్పులో కొందరు యువతులు కొంచెం బిడియం పడగలరు. అనుభవం ఉన్నస్త్రీకి ఇట్టిభావం లేకపోయినా, మంత్రసాని ఆమెదగ్గర ఉండి బడలిక తీరుస్తూ ఉండాలి. ప్రసవగదిలో పెక్కుమంది గుమిగూడి ప్రసవాలను గురించి భయపెట్టేటట్టు కథలు చెప్పుకోకూడదు.

ప్రారంభంలో అరగంటకొకసారి వచ్చేనొప్పులు క్రమేణా అంతకంటె తరుచుగా వస్తూఉంటాయి. నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కడుపుమీద చెయ్యిపెట్టిచూస్తే గర్భకోశం గట్టిగా ఉండడం మనకు తెలుస్తుంది. ఈ స్థితిలో యోనినుంచి కొంచెం రక్తం వెలువడవచ్చును.

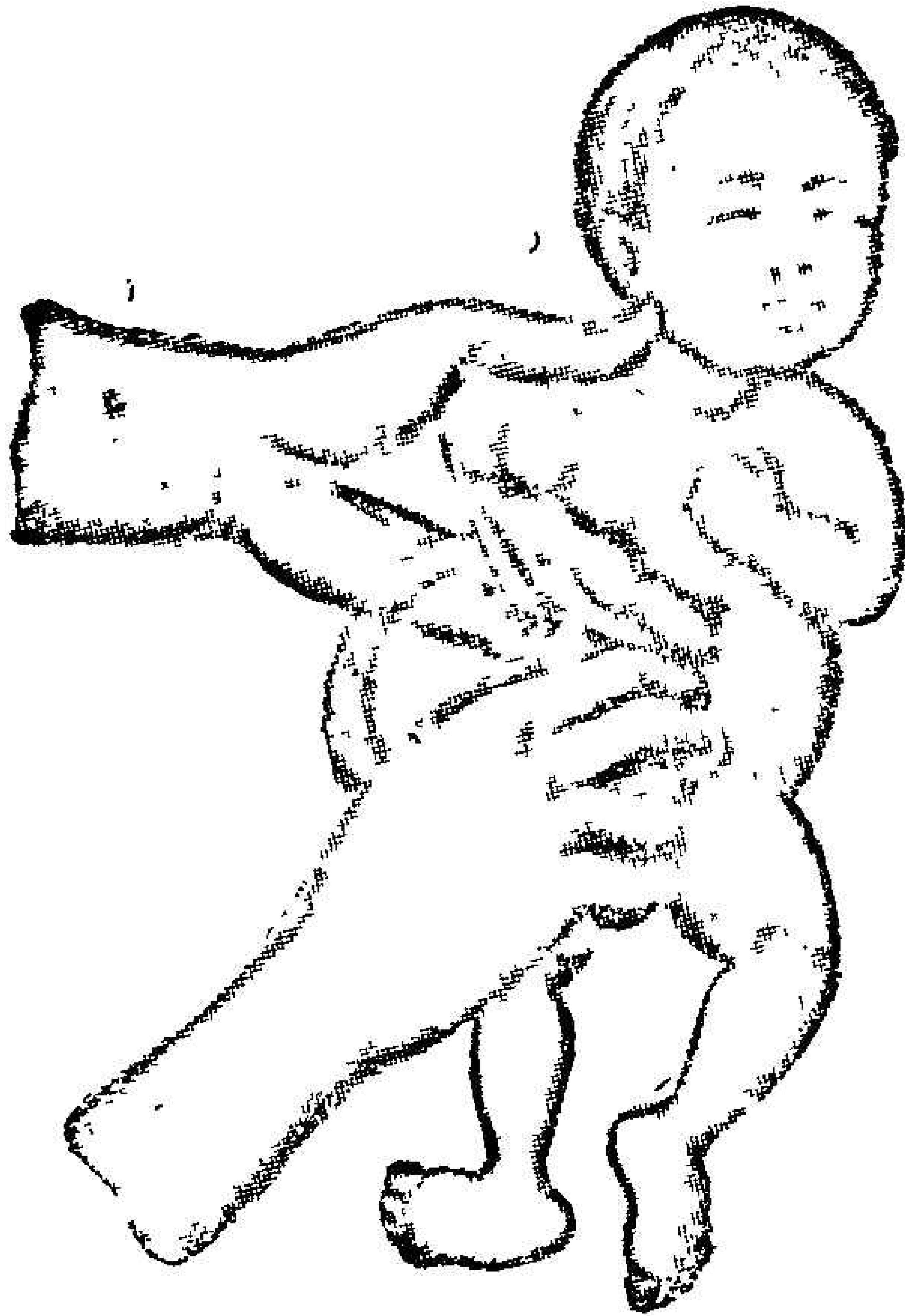
రెండవదశ

ఉమ్మనీటిసంచి పగిలినప్పటినుంచి శిశువు బయటికి వచ్చేవరకు రెండవదశ. ఇది అరగంట మొదలు రెండు గంటలవరకూ ఉండవచ్చును. ఉమ్మనీటిసంచి పగిలిన వెంటనే ఉమ్మనీరు వెలువడుతుంది. ఈ సమయంలో, ప్రసవానికి సిద్ధపరచబడిన పడకమీద చూలింతను ఇదివరలో చెప్పబడినరీతిగా వెల్లకిలా పండుకోపెట్టాలి. నొప్పులు వచ్చేటప్పుడు చూలింతలు–మలవిసర్జన చేసేటప్పుడు ముక్కేరీతిగా ఊపిరి బిగపట్టి ముక్కాలి. ఇలా చేయడంవల్ల యోనిభాగం విస్తరిస్తుంది. కొందరు స్త్రీలు నొప్పులు రాకముందే–తెలియకపోడంవల్ల–ఆత్రంకొద్దీ ముక్కడం ప్రారంభిస్తారు. అందువల్ల త్వరలో అలిసిపోవడం జరుగుతుంది.

శిశువు గర్భంలో ఉండినపుడు ఉమ్మనీటిసంచినీ, శిశువునూ చుట్టుకొని జిగురుగా ఉండే ఒకపొర ఉంటుంది. ఇది చినగడమే ఉమ్మనీటిసంచి పగలడం – అంటారు. ఇది పగిలి దానిలోనుంచి వెలువడే నీరు స్త్రీజననేంద్రియాలనూ, యోనినీ శుభ్రపరుస్తుంది. ఉమ్మనీటిసంచి పగిలి శిశువు బయటికి వచ్చేవరకూ గల కాలంలో మంత్రసానులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. యోని ముఖద్వారంలో శిశువు తల కనబడిన వెంటనే బలవంతంగా దానిని లాగకూడదు. అలా లాగితే 'విటపం' చినిగిపోగలదు. కొందరు తొందరపడి తల బయట పడాలని కడుపును బలంగా నొక్కుతారు. ఇది మంచిదికాదు. ముఖం బయటపడగానే మంత్రసాని తన చేతులను దానికి ఊతగా ఉంచుతుంది. తరవాత వచ్చేనొప్పులకు శిశువు

చేతులూ, కాళ్ళూ బయట పడిపోతాయి. శిశువు బయట పడినవెంటనే తల్లిపాదాలదగ్గర అడ్డంగా పరుండబెట్టాలి.

ఇప్పుడు శిశువుబొడ్డును అంటిపెట్టుకొని ఉన్న దారాల వంటి రక్తనాళాలను పట్టిచూస్తే అందులో రక్తం ప్రవహిస్తూ ఉండడం మనకు చక్కగా తెలుస్తుంది. ఇది కొన్ని నిమిషాలకు నిలిచిపోతుంది. ఇది నిలబడిపోయినవెంటనే బొడ్డు



తాటిని-ఇంతకుముందే సిద్ధంగా ఉంచుకొన్న నూలుదారంతో బొడ్డునుంచి సుమారు రెండు అంగుళాల దూరంలో గట్టిగా బిగదీసి కట్టాలి. తర్వాత అక్కడినుంచి సుమారు రెండు అంగుళాల-అంటే బొడ్డునుంచి సుమారు నాలుగు అంగుళాల-

దూరంలో మరొక కట్టుకట్టాలి. రెండుకట్లకూ మధ్యలోనే బొడ్డుతాటిని కత్తిరించాలి. కత్తిరించిన తరవాత రక్తం అధికంగా జారీ అవుతూ ఉంటే ముడి గట్టిగా వేయలేదన్న మాట. కట్టు గట్టిగాకట్టి శిశువును పడకమీద పండుకోబెట్టి, వేడినీటిలో తడిపిన దూదితో శిశువుకళ్లను తుడిచి, 1% సిల్వర్ నైట్రేట్ ఒకచుక్కను కళ్ళల్లో వెయ్యాలి.

శిశువు గర్భంలో ఉన్నంతకాలమూ ఊపిరి తీయదు. బయటికి వచ్చినవెంటనే నోరుతెరిచి 'క్యారు' మంటుంది. శిశువు నోరుతెరిచి 'క్యారు'మన్న వెంటనే లోపలికి గాలి వెళ్ళడంవల్ల, అప్పటివరకూ పనిచేయకుండా ఉండిన ఊపిరి తిత్తులు విప్పారతాయి. చాలా సేపటివరకూ శిశువు ఏడవక పోతే, శిశువుమీద చన్నీళ్లు చిలకరించాలి. నీళ్ళు చిలక రించినా కూడా శిశువు ఏడవకపోతే, శ్వాసకోశాలు పనిచేయడానికి తగినప్రయత్నం చెయ్యాలి.

బొడ్డుతాడు కత్తిరించినచోట కొంచెం బోరిక్‌పౌడరువేసి దానిమీద ఒక శుభ్రమయిన గుడ్డపెట్టి కడుపుచుట్టూ తేలికగా కట్టాలి. ఇలా చేయకపోతే కత్తిరించినచోట గాయపడి, క్రిములు శిశువుశరీరంలో ప్రవేశించడానికి అవకాశం ఉంది.

ఉమ్మనీటిసంచి పగిలిన సుమారు అరగంటలో శిశువు బయటపడిపోతుంది. తొలి ప్రసవంలో రెండుగంటలవరకూ కూడా పట్టవచ్చును. తల బయటకు వస్తున్నప్పుడు ముఖం సాధారణంగా కిందివైపుకు ఉంటుంది. ముఖంపైకి ఉంటే శ్రమకలిగి ప్రసవం ఆలస్యం కావచ్చును. తలకు బదులు

ముందుగా చేతులయినా, కాళ్లయినా రావడం తటస్థిస్తే ప్రసవం కష్టం కావచ్చును. ఇటువంటి అసాధారణ పరిస్థితులలో, బహు చాకచక్యంగా తగిన విధానాలను అనుసరించడంలోనే ఉంది మంత్రసాని తెలివి. అనుభవంలేని మంత్రసానులు ఇటువంటి క్లిష్టపరిస్థితులలో తికమక పడతారు. కొందరు సాహసించి తమకుతొచినదేదో ఒకటి చేసేస్తారు. ఇటువంటి సమయంలో నవీనసాధనాలు, విధానాలు తోడ్పడతాయి. అనుభవం గల మంత్రసానులు వెంటనే డాక్టరును పిలిపించి వారి సహాయంతో ప్రసవం ఒడుదుడుకులు లేకుండా చేయిస్తారు. గర్భంనుండి శిశువు బయటపడేవరకూ తల్లికి బాధగానూ, చికాకుగానూ ఉండడం సహజం. బిడ్డ బయటికివచ్చి తనకంట బడినవెంటనే తల్లి శ్రమా, వేదనా మాయమయిపోతాయి. ఆమె హృదయం ఆనందంతో ఉప్పొంగిపోతుంది. సంతోషంతో ముఖం వికసిస్తుంది. అందుచేత శిశువు పుట్టినవెంటనే తల్లికి చూపించడం చాలా మంచిది.

మూడవదశ

శిశువు బయటకు వచ్చినదిమొదలు మాయ బయట పడేవరకూ గల కాలమే ప్రసవంలో మూడవదశ. మాయ బయట పడడానికి 5 నిమిషాలనుంచి అరగంటవరకూ పట్ట వచ్చును. ఈ సమయంలో మంత్రసాని లేక డాక్టరు దగ్గర ఉండడం చాలా అవసరం. గర్భకోశాన్ని అంటిపెట్టుకున్నమాయ, శిశువు పుట్టిన కొన్నినిమిషాలలో, గర్భకోశంనుంచి వేరై గర్భకోశంలోనే ఉండిపోతుంది. ఇది గర్భకోశంనుంచి విడి పడడానికి

చిహ్నంగా యోని వెలపల వేలాడుతున్న బొడ్డుతాడు నిడుపుగా సాగుతుంది. ఈ సమయంలో గర్భకోశాన్ని నొక్కితే మాయ బయటికి వచ్చి పడుతుంది. బయటికివచ్చి పడినమాయను రెండుచేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని మెలిపెట్టి లాగితే మాయతో చేరిఉన్న ఉమ్మినీటిసంచి కూడా బయటికి వస్తుంది. మాయ బయటపడడానికి ఆలస్యం అయితే, డాక్టరు సహాయంపొందడం చాలా అవసరం. మాయ బయట పడినవెంటనే గర్భకోశం ముడుచుకొని టెంకాయ అంత చిన్నదైపోతుంది. గర్భకోశం ముకుళించకపోతే దానిలోని రక్తనాళాలనుంచి రక్తం స్రవిస్తుంది. గర్భకోశాన్ని ముకుళింపజేసి రక్తస్రావాన్ని ఆపు చేయడానికి డాక్టర్ల సహాయం చాలా అవసరం. యోనిభాగాన్నీ, పొత్తికడుపునూ వెడల్పయిన గుడ్డతో చుట్టి కట్టాలి. ఈ స్థితిలో తల్లికి చాలా ఆయాసంగా ఉంటుంది. అందుచేత బాలెంతనూ పడకలోనే కొంతసేపు విశ్రమింపజేయడం, నెమ్మదిగా నిద్ర పోనివ్వడం మంచిది.

మాయ బయటపడిన తరవాత శిశువుకు స్నానం చేయించాలి. శిశువు శరీరంమీద జిగటవంటి పదార్థం ఉంటుంది. మంచినూనెగాని, ఆముదంకాని శిశువు శరీరంమీద రాసి మెత్తని గుడ్డతో తుడిచివెయ్యాలి.

వెడల్పయిన పాత్రలో గోరువెచ్చనినీళ్ళు పోసి బిడ్డకు స్నానం చేయించాలి. శిశువుకు స్నానం చేయించడానికి ఆసుపత్రులలో తొట్లు ఉంటాయి. స్నానానంతరం. బిడ్డను ఒక శుభ్రమయిన గుడ్డలో చుట్టి ఉయ్యాలలో పండుకోపెట్టాలి.

మాయ బయటపడినతరవాత యోనిభాగాన్ని శుభ్రంగా కడిగి 'విటపం' ఎక్కడయినా చినిగి 'ఉన్నదా అని చూడాలి. చినిగిఉంటే డాక్టరుచేత కుట్టించడానికి ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

బిడ్డపుట్టి బొడ్డుకోసిన తరవాత అంగవైకల్యం ఏమైనా ఉన్నదేమో చూడాలి. కొందరు శిశువులకు గుదద్వారం సరిగా లేకపోవచ్చును. గుదద్వారం మూయబడిఉంటే మల విసర్జన జరగడానికి వీలుండదు. అందుచేత శిశువుకడుపు పొంగుతుంది. అవసరమయితే శస్త్రచికిత్స చేయించాలి.

ప్రసవించిన కొన్ని గంటలకు తల్లిని వేరే పడకమీదికి మార్చి నిద్రపోనివ్వాలి.

ప్రసవానంతరం

ప్రసవసమయంలో శ్రద్ధతీసుకున్నట్లే ప్రసవానంతరం కూడా కనీసం రెండువారాలపాటు బాలెంత విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇంటిలోనే ప్రసవం అయినపక్షంలో మంత్రసాని ప్రతిరోజూ ఉదయమూ, సాయంకాలమూవచ్చి తల్లినీ, బిడ్డనూ చూచిపోతూ ఉండాలి. సాధారణంగా బాలెంతలు కొన్నిరోజులవరకూ ఇల్లు విడిచి బయటికి వెళ్ళరు. ఈ రోజులలో ఎటువంటి కష్టాలు రావడానికి అవకాశం ఉందో తెలుసుకుని వాటిని నివారించుకోడం మంచిది.

రక్తస్రావం

శిశువు పుట్టడానికి ముందు చాలా పెద్దదిగా ఉండిన గర్భకోశం ఇప్పుడు ముకుళించుకొని చిన్నదవుతుంది. ఈరీతిగా గర్భకోశం చిన్నదయ్యేటప్పుడు మాయ అంటుకొని ఉండిన భాగంనుంచి కొంచెం రక్తం బయటికి వస్తుంది. రక్తంతో పాటు చినిగిపోయిన ఉమ్మిసంచి తాలూకు ముక్కలు ఏమైనా మిగిలి ఉంటే బయటికి వచ్చివేస్తాయి. రెండు, మూడు రోజులవరకూ స్రవించిన రక్తం బాగా ఎర్రగా ఉంటుంది. క్రమేపి అది తెల్లబడిపోతుంది. మాయ బయటికి వచ్చివేసిన తరవాత యోనిని శుభ్రపరిచి, యోనిమీద పరిశుభ్ర మయిన తెల్లనిగుడ్డ కట్టాలి. కొన్నిగంటలకు గుడ్డ రక్తంతో తడిసి పోతుంది. అందుచేత గుడ్డను తరుచు మారుస్తూ ఉండాలి.

ప్రసవించిననాడు ఈరీతిగా అయిదారుసార్లు మార్చవలసి వస్తుంది. కొన్నిరోజులవరకూ మూత్రం విసర్జించిన తర్వాత ప్రతిసారీ యోనిని శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి. కాళ్ళమధ్య వెడల్పయిన మూతిగల మట్టిపాత్రనుగాని, మలవిసర్జన చేసే పాత్ర (బెడ్‌పాన్)ను గాని ఉంచు వేడినీటిని యోనిపైభాగాన్ని పోసి పైభాగంనుంచి కిందిభాగానికి కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల, కడగగా మురికి అయిననీరు పడకమీద పడకుండా పాత్రలో పడుతుంది. ఈరీతిగా కడిగిన తరవాత శుభ్రమైన ఉతికినబట్టతో ఆ భాగాన్ని చక్కగా తుడిచి, వేరొకగుడ్డను యోనిపైనిపెట్టి కట్టాలి.

ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భకోశంనుంచి రక్తస్రావం నిరోధింపబడవచ్చును. గర్భకోశంలో క్రిములు చేరడంవల్ల రక్తస్రావానికి ఆటంకం కలగవచ్చును. ఈ క్రిములు వృద్ధి పొందితే చెడువాసనగల చీము బయటికి రావచ్చును. దీనివల్ల బాలెంతకు జ్వరం రావచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భకోశం వాలిఉండడంవల్ల కూడా రక్తం స్రవించదు. రక్తం బయటికి రాకుండా లోపలనే నిలిచిపోతే గర్భకోశం ముకుళించడానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. కొందరికి అమితంగా రక్తం స్రవించడం కద్దు. ఇలాంటి సందర్భంలో ఏదో తోచినవైద్యం చేయక, డాక్టరుకుచూపి తగినచికిత్స చేయించాలి. రక్తస్రావం సాధారణంగా పదిరోజులలో నిలిచిపోతుంది.

బాలెంతకు జ్వరం తగిలితే ఏంచెయ్యాలి?

మనదేశంలో, ప్రసవించిన కొన్నిరోజులకు బాలెంతకు జ్వరం రావడం సాధారణంగా ఉంది. అనేక కారణాలవల

బాలెంతకు జ్వరం రావచ్చును. గర్భకోశంలో విషక్రిములు చేరి వృద్ధిపొందడం ఒక కారణం. ప్రసవసమయంలో పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడంవల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఇది చాలా అపాయకరం. కొన్ని సమయాలలో జ్వరం ఎక్కువై ప్రాణంమీదికి రావచ్చును. రొమ్ములలో పాలు నిలవఉండిపోవడంచేతనూ, చనుమొనలలో పుండ్లు పుట్టడంవల్లనూ కూడా జ్వరం రావచ్చును. జ్వరం తగిలినవెంటనే డాక్టరుచేత చికిత్స చేయించుకోడం అవసరం. పెనిసిలిన్, సల్ఫనమైడ్‌వంటి మందులవల్ల జ్వరం పోగొట్టవచ్చును.

విశ్రాంతి—ఆహారమూ

జరుగుబాటుగల ఇళ్ళలో ప్రసవించిన స్త్రీని రెండు వారాలవరకు పడకమీదనే ఉంచి ఉపచరిస్తారు. అటు తర్వాత కూడా కొన్నివారాలవరకు బాలెంతచేత పనులు చేయనివ్వరు. కాని కూలినాలి చేసుకొనే స్త్రీలకు నాల్గోనాడే పడకనుంచిలేచి ఒకవారం రోజులకే పనులు చేసుకోవలసి వస్తుంది. సాధారణ సుఖప్రసవమయిన స్త్రీ నాలుగోనాడే పడకవిడిచి గదిలోనే అటూ ఇటూ పచారు చేయవచ్చును. చాలారోజులు పడకమీదనే పండుకొని ఉంటే పొత్తికడుపులో ఉండే కండరాలు వదులైపోయి బొజ్జ రావచ్చును.

మనదేశంలో వారివారి ఆనవాయినిబట్టి ప్రసవించిన 7వ రోజునో, 9వ రోజునో, 11వ రోజునో బాలెంతకు తలంటి స్నానంచేయించే వాడుక ఉంది. ప్రసవించిన మరునాటినుంచే వేడినీటిలో తడిపిన గుడ్డతో బాలెంత శరీరాన్ని శుభ్రం చేయవచ్చును.

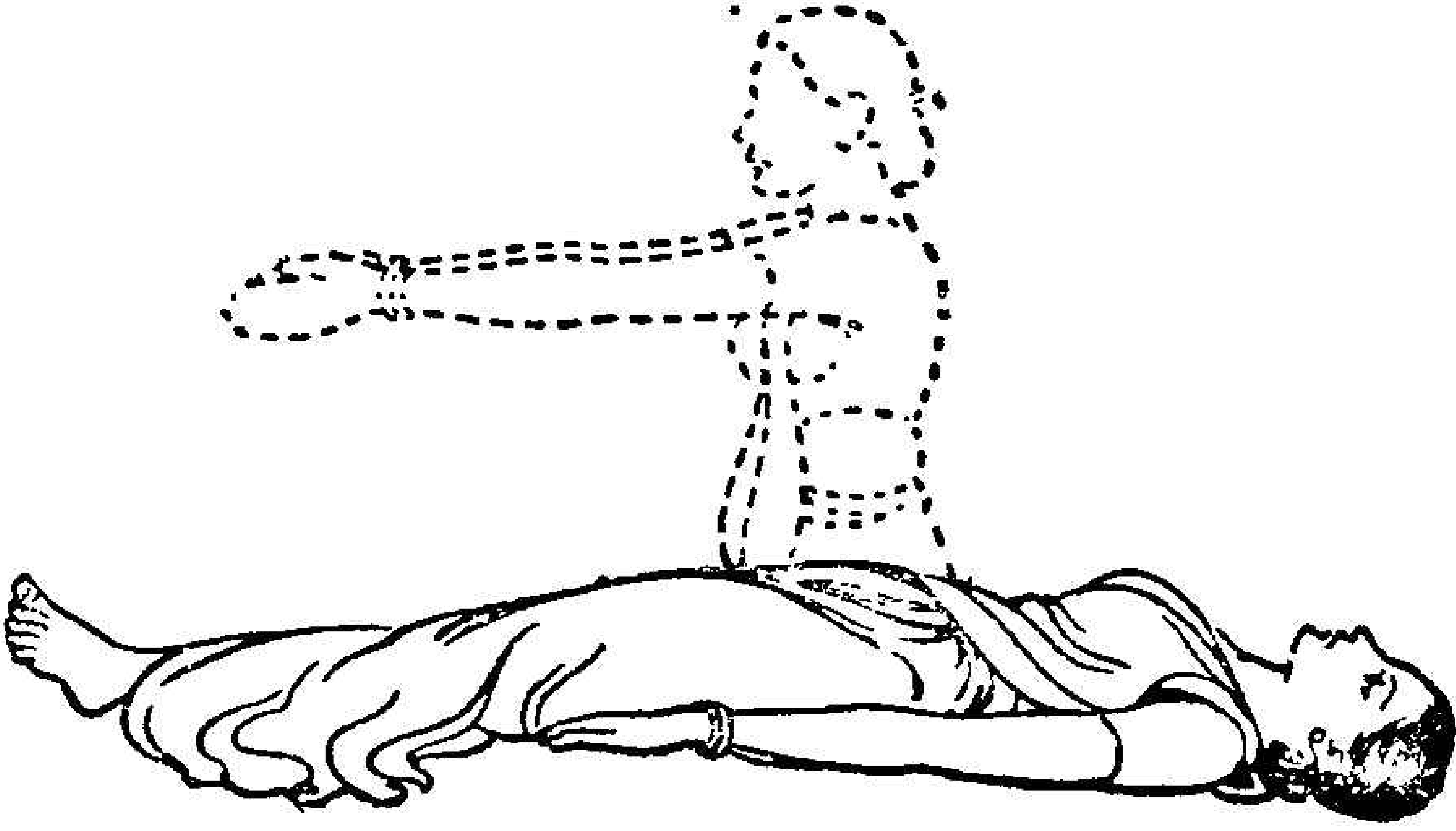
కొన్ని ప్రాంతాలలో ప్రసవించిన స్త్రీకి కొన్నిరోజులదాకా దాహానికి నీళ్ళు ఇవ్వకూడదనే నమ్మకం ఉంది. దాహం, దాహం అని బాలెంత అల్లాడినా ఒక్కచుక్క నీరు కూడా ఇవ్వరు. బాలెంత నీళ్లు తాగితే పొట్ట పెద్దదవుతుందని అనుకుంటారు. ఇది పొరపాటు. ప్రసవసమయంలో స్త్రీ సొమ్మసిల్లి నిస్త్రాణగా ఉంటుంది. శరీరంలోని నీరు అనేకవిధాల బయటికి పోతుంది. అందువల్ల బాలెంతకు దాహం అవడం సహజం. అప్పుడు నీళ్లు ఇవ్వడం చాలా అవసరం. నీళ్లు చక్కగా కాచి చల్లార్చి ఇవ్వాలి. బాలెంతలకు మిరియాలు, బెల్లమూ మొదలయిన అనేకరకాల వస్తువులు చేర్చి మందు తయారుచేసి ఇవ్వడం మన యిళ్ళల్లో పరిపాటిగా ఉంది. బాలెంతకు తగినరీతిగా ఉపచారం చేస్తే ఇటువంటి ఔషధాల అవసరం లేదు. సులభంగా జీర్ణమయ్యే బలవర్ధకాహారం రెండువారాలపాటు ఇవ్వాలి.

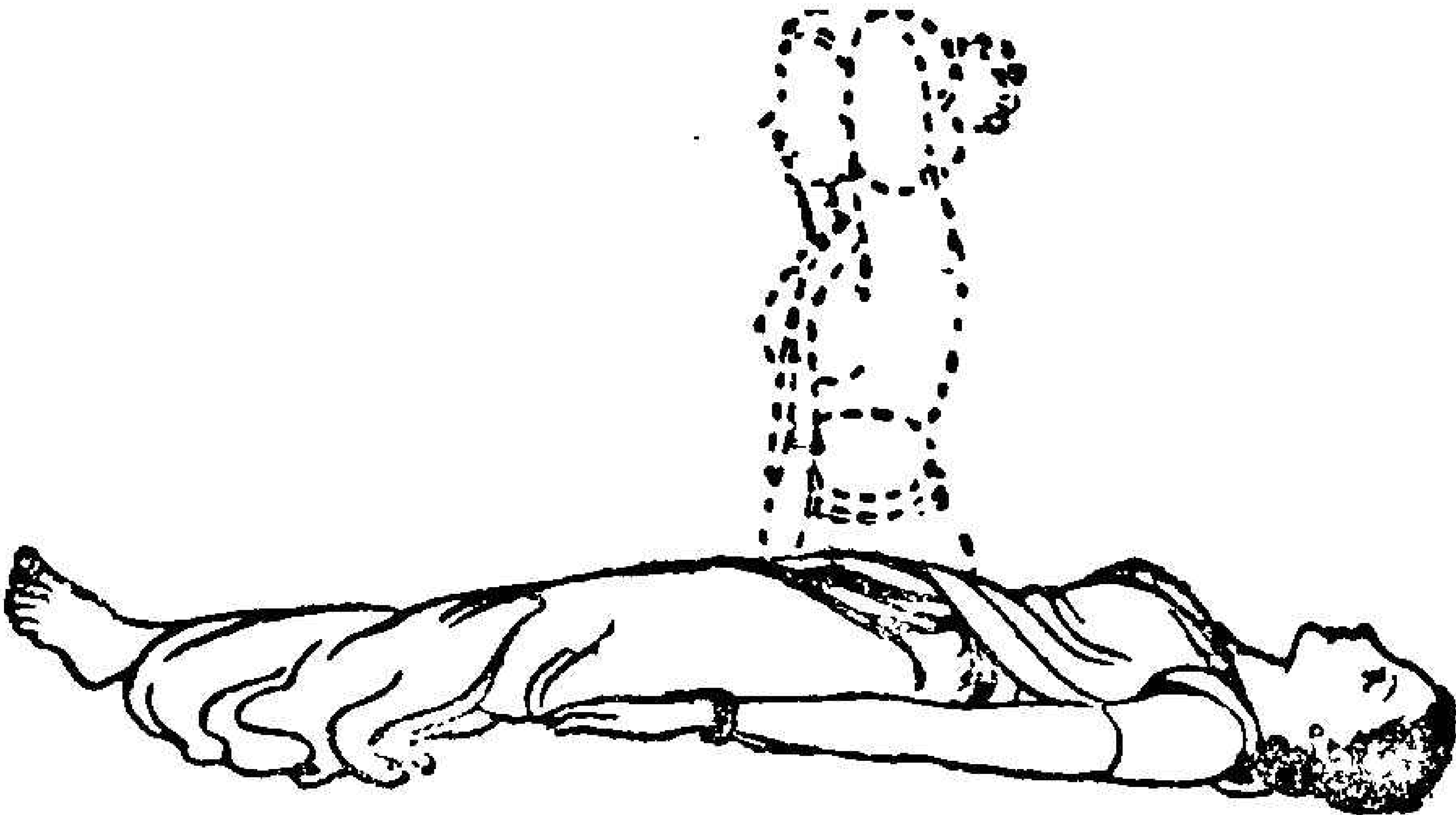
మూత్రవిసర్జన విషయంలో కష్టాలు

ప్రసవించిన స్త్రీకి మూత్రవిసర్జన విషయంలో కష్టం కలగడం సహజం. ప్రసవించిన పంద్రెండుగంటలవరకు మూత్రవిసర్జన కానియెడల పొత్తికడుపుమీద వేడినీటిసంచిని పెట్టి కాచాలి. అలాచేసినా కూడా మూత్రం రాకపోతే మంత్రసానితో చెప్పి మూత్రాన్ని బయటికి తీసే సాధనాలు ఉపయోగించాలి. మూత్రవిషయంలో లాగే మలవిసర్జనకు కూడా కష్టం కలగవచ్చు. ఒకటి రెండు రోజులవరకు ఏమీ చేయ్యనక్కరలేదు. విరేచనం కాకపోతే మూడవరోజున బాలెంతకు ఒక ఔన్సు ఆముదం ఇవ్వవచ్చును.

గర్భాశయం యొక్క యథాస్థితి

ప్రసవసమయంలో పెద్దవైన యోనీ, గర్భాశయమూ వాటి సహజస్థితికి రావడానికి రెండు మూడు నెలలు పడుతుంది. ఆటుతరవాత కూడా అవి పూర్తిగా పూర్వస్థితికి రావు. కడుపు





క్రమంగా ముడుచుకొనేటప్పుడు దానిమీద గీతలు పడతాయి: కడుపులోని కండరాలు మళ్ళీ బలం పొందడానికి వ్యాయామం అవసరం.

ప్రసవించిన అయిదారు రోజుల తరవాత, విదేశాలలో స్త్రీలు ఎదుటి పుటలో కనబరిచిన వ్యాయామం చేస్తారు. ఈ రీతిగా వ్యాయామం చేయడంవల్ల కడుపు చక్కగా ముడుచుకొని సౌందర్యానికి భంగం కలగకుండా ఉంటుంది. ఇల్లు ఊడ్చడం, నీళ్లుమోయడం, గుడ్డలు ఉతకడం మొదలయిన పనులు చేసేస్త్రీలకు ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం అక్కరలేదు.

తల్లీ–బిడ్డా.

మనదేశంలో సాధారణంగా, బిడ్డ పుట్టినప్పుడు 6 లేక 6½ పౌనుల బరువు కలిగి ఉంటున్నది. నెలతక్కువ కాన్పు బిడ్డ 5 పౌనులకంటె తక్కువ బరువు ఉండడం కూడా కద్దు. ఆరోగ్యవంతమయిన బిడ్డ లక్షణాలు—1. పుట్టినవెంటనే బాగా ఏడ్వడమూ, 2. అప్రయత్నంగా తల్లిపాలు కుడవడమూ.

పుట్టిన 6 గంటల తరవాత బిడ్డను తల్లిపాలు తాగడానికి విడవాలి. దాని తరవాత సుమారు 3 గంటల కొకసారి పాలు తాగిస్తూ ఉండాలి. ఏడ్చినప్పుడల్లా పాలు తాగించాలి అనుకోడం పొరపాటు. బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడల్లా ఆకలికే ఏడుస్తున్నదని అనుకొని పాలివ్వకూడదు. బిడ్డకు కట్టిఉన్న గుడ్డ బిగువుగా ఉంటే ఏడ్వవచ్చును. బిడ్డ పడకమీద ఇసౌకర్యం కలిగించేది ఏమైనా ఉంటేకూడా ఏడ్వవచ్చును. బిడ్డపుట్టిన కొన్నిరోజుల తరవాతనుంచి ఆముదం పట్టడం కొందరికి అలవాటు. ఇది మంచిపద్ధతి కాదు. పాలిచ్చే వేళలమధ్య నున్న వ్యవధిలో బాగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు పట్టడం మంచిధి.

———

తల్లిపాలు

స్త్రీ గర్భం ధరించినది మొదలు ప్రసవం అయ్యేవరకు స్తనాలలో చాలా మార్పులు కలుగుతాయి. చనుమొనలు పెద్దవవుతాయి. ఒక్కొక్క చనుమొనలోనూ సుమారు 20 సన్నని గొట్టాలు ఉంటాయి. రొమ్ములో ఉత్పత్తి అయ్యే పాలు ఈ గొట్టాలద్వారా బయటికి స్రవిస్తాయి. చెట్టువేళ్లు భూమిలో నానాపేశలకు పాకి భూసారాన్ని గ్రహిస్తాయన్న సంగతి మనకందరికీ తెలుసును. అదే రీతిగా చనుమొనలలోని ఒక్కొక్కగొట్టమూ సూక్ష్మమయిన నాళాలుగా విడిపోతుంది. ఒక్కొక్క నాళానికి ఒక్కొక్కసంచి ఉంటుంది. ఈ సంచులలో, పాలు ఉత్పత్తి అయ్యేచిన్నకణాలు (సెల్స్) ఉంటాయి.

ప్రసవమయి పాలుపడే సమయానికి ఈ సెల్స్ పెద్దవవుతాయి. దానితో స్తనాలు కూడా పెద్దవవుతాయి. ఈ సెల్స్ రక్తంలోని పదార్థాలను మార్పుచేసి పాలుగా తయారు చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తికి శరీరంలోని పెక్కు ఇతర అవయవాలు కూడా పనిచేస్తున్నాయి. శిశువు పుట్టడానికీ, పాలు పడడానికీ సంబంధం ఉంది. ఏ ప్రకృతిధర్మం శిశువు సంపూర్ణంగా ఎదిగిన తరవాత దానిని మాతృగర్భంనుంచి బయటికి నెట్టివేస్తున్నదో, ఆ ప్రకృతిధర్మమే స్తనాలలో పాలు పడేటట్లు చేస్తున్నది. మనః ప్రవృత్తికిని, పాల ఉత్పత్తికిని ఎట్టి సంబంధం ఉందో, మనం గమనిస్తే తెలుస్తుంది. ఆవు పొదుగులో పాలు ఉన్నా కూడా, దూడ మొదట కుడవనిదే

పాలు రావు. పాల ఉత్పత్తికి సహాయపడే కొన్ని ద్రవాలు మెదడుకు అడుగుభాగంలో ఉండే పీనసగ్రంథి (పిట్యూఇటరీ గ్లాండు)లో తయారవుతాయి. మంచి ఆహారమూ, శరీర పరిశ్రమా కూడా పాల ఉత్పత్తికి చాలా అవసరం. గడ్డి, తవుడు మొదలయినవి ఆవు అధికంగా పాలను ఇవ్వడానికి తోడ్పడినట్లే, మంచి ఆహారం చనుబాలు ఎక్కువగా పడడానికి సహాయపడుతుంది.

కొందరు బాలెంతలకు పాలు ఎందుకు పడడంలేదు?

ఇటీవల–ముఖ్యంగా పట్నాలలో–ఇది పెద్ద సమస్యగా తయారయింది. విద్యావతులయిన బాలెంతలు ఈ విషయం బాగా గమనించాలి. చాలా కుటుంబాలలో డబ్బాపాలకోసం ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు అవుతున్నది. మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో ఇలా పాలు పడకపోవడం సాధారణంగా కనబడుతున్నది. కష్టపడి పనిచేసే గ్రామీణ స్త్రీలకు ఇట్టి ఇబ్బంది సాధారణంగా కలగడం లేదు. పట్నాలలో కూడా పేదలకు ఇట్టికొరత ఉండదు.

విదేశాలలో బాలెంతలు ఇట్టి పరిస్థితి ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. సుమారు 50 సంవత్సరాలకు పూర్వం, బిడ్డకు పాలివ్వడంవల్ల తల్లి అందానికి భంగం కలుగుతుందని భ్రమపడి పోతపాలతో బిడ్డను పెంచడం మంచిదని అనుకొనేవారు. ఇది యంత్రయుగం కాబట్టి డబ్బాపాలు తయారుచేసే కంపెనీలు కూడా ఎక్కువయ్యాయి. తమ సరుకు చెల్లుబడి అవడానికి ఈ కంపెనీలు రకరకాల ప్రకటనలు చేస్తున్నాయి.

ప్రజలు కూడా వాటిని చూచి తమ బిడ్డలకు చనుబాలు ఇవ్వడం తగ్గించు కున్నారు.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట ఇంగ్లాండులో ఒక ప్రయోగం చేశారు. 50 మంది బాలెంతలచేత తమ బిడ్డలకు చనుబాలు ఇప్పించారు. 50 మంది బిడ్డలకు పోతపాలు పోయించారు. డాక్టర్లు పరీక్షించి బిడ్డలకు పోతపాలకంటె చనుబాలే శ్రేష్ఠమని నిర్ణయించారు. పోతపాలు తాగిన శిశువులకు పెక్కు వ్యాధులు కలిగాయి. బిడ్డలకు తల్లిపాలే శ్రేష్ఠమని ప్రచారం చేసిన ఫలితంగా ఇప్పుడు 100కి 90 మంది తల్లులు తమ బిడ్డలకు చనుబాలే ఇస్తున్నారు. చనుబాలు లేకపోయినా, పోతపాలతో బిడ్డలను పెంచవచ్చుననే తలపు వల్ల ఏర్పడే మానసిక స్థితివల్లనె చాలామందికి పాలు పడడం లేదు. బిడ్డలకు పాలివ్వడంవల్ల తమ దేహసౌందర్యానికి భంగం కలుగుతుందనే దురభిప్రాయం కొందరికి ఉంది.

గర్భం ధరించినది మొదలు ప్రసవించేవరకు రొమ్ములో పాలుపడడానికి కావలసిన మార్పులు జరుగుతూనే ఉంటాయి. ప్రకృతి జన్యమయిన మార్పులవల్ల రొమ్ములో కొన్నినెలలపాటు పాలు పడతాయి. అలా పడకపోతే తల్లి ఆరోగ్యం కుంటు పడవచ్చును. ప్రసవానికి ముందు పెద్దదవుతూ వచ్చిన గర్భ కోశం, బిడ్డ తల్లిపాలు తాగేటప్పుడు ముడుచుకొని పూర్వస్థితికి వస్తుందని కనుగొనబడింది. దీనిని బట్టి పాలివ్వడంవల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుందేకాని హాని కలగదని స్పష్టమవుతున్నది. మంచి ఆహారమూ, వ్యాయామమూ లేకపోతే పాలు తగ్గ వచ్చును. ఇంటి యజమానురాలు షడ్రసోపేతంగా భోజనం

చేసినా, బిడ్డను చనుబాలు లేవని చెప్పుకుంటుంది. ఇంటి పనిమనిషి గంజితాగినా, ఆమె బిడ్డకు పాలకొరత ఉండదు. ఇందుకు కారణాలు:

1. బిడ్డకు పాలివ్వడం తనవిధిగా ఇంటి పనిమనిషి భావిస్తుంది. చనుబాలు ఇస్తే తన అందం తరిగి పోతుందని ఇంటి యజమానురాలికి భయం.

2. ఇంటి పనిమనిషి కష్టపడి పనిచేస్తుంది. తాగేది గంజి అయినా అది చక్కగా జీర్ణమై అన్ని అవయవాలూ సరిగా పనిచేస్తాయి. యజమానురాలికి వ్యాయామం ఉండదు. తిన్నది సరిగా జీర్ణంకాదు. అవయవాలు సరిగా పనిచేయవు.

గ్రామాలలో పొలంపనులు చేసే స్త్రీలకు కొందరికి రెండు సంవత్సరాలవరకూ కూడా పాలు ఉండడం కద్దు.

సాధారణంగా పాలు లేకపోడానికి కారణాలు: 1. తల్లి మనస్తత్వం, 2. వ్యాయామం లేకపోవడం, 3. ఆహారంలో తగిన పోషకపదార్థాలు లేకపోవడం.

ప్రసవించిన కొన్నిరోజులవరకు కొందరు స్త్రీలకు పాలు చాలా తక్కువగా ఉండవచ్చును. ఇలాంటి సందర్భంలో బిడ్డకు డబ్బాపాలయినా, ఆవుపాలయినా పోయడానికి సిద్ధ పడతారు. తక్కువగా ఉన్న తల్లిపాలు కొన్నివారాలలో వృద్ధిపొందవచ్చును. బిడ్డకు పోతపాలు అలవాటుచేస్తే రొమ్ముకుడవడం తగ్గిపోతుంది. దానితో ఉన్న కొంచెంపాలు

కూడా ఎండిపోతాయి. ఏకారణం చేతనయినా చనుబాలు చాలినన్ని పడకపోతే, బిడ్డచేత రొమ్ములు కుడవనివ్వడం మాత్రం మాన్పించకూడదు. రొమ్ములు తరుచుగా కుడుస్తూ ఉండుటవల్ల రొమ్ములో పాలు ఊరుతాయి. ఈ విధంగా అలవాటు చేస్తే కొన్నివారాలలో, కావలసినన్నిపాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. కొందరికి రెండు మూడు నెలలవరకు పాలు తక్కువగా పడినా, క్రమంగా అధికం కావచ్చును. అందు చేత ప్రయత్నం మానుకోకూడదు. తల్లిపాలు చాలినన్ని లేనప్పుడు, వాటిని వృద్ధిచేయడానికి ప్రయత్నం చేద్దామని యోచించరు. వెంటనే పోతపాలు పెట్టడానికి సిద్ధపడతారు.

సుమారు 9 నెలలవరకు బాలెంత బిడ్డకు పాలివ్వ వచ్చును. ఈలోపున పాలు కొరవడినా, ఎండిపోయినా, కారణం తెలుసుకొని పాలు పడడానికి తగిన ప్రయత్నం చేయాలి.

ఎంతెంత వ్యవధిలో పాలివ్వాలి?

పెద్దవారు రోజుకు మూడుసార్లు భోజనం చేస్తారు. మన శరీరం సరిగా పనిచేయడానికి పగటిపూట సుమారు 6 గంటలకొకసారి ఆహారం తినవలసి ఉంది. అలాగే బిడ్డ ఆహార విషయంలో కూడా కాలపరిమితి అవసరం. సాధార ణంగా బిడ్డలకు నాలుగుగంటల కొకమారు పాలు ఇవ్వడం ఉచితం. ఈ నియమానికి బిడ్డలను అలవాటు చేయాలి. ప్రారంభంలో తల్లి ఈ విషయంలో ఎంత శ్రద్ధ వహిస్తే, అంత మంచిది. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు బిడ్డకు పాలివ్వకూడదు.

రాత్రి 10 గంటల తర్వాత పాలివ్వవలసిన అవసరంలేదు. బిడ్డ ఏడిస్తే కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళను ఇవ్వవచ్చును.

మన శరీరం యంత్రం కాదు. గడియారం చూచు కొని భోజనం చేయడం అంటే విసుగు పుడుతుంది. మంచి వ్యాయామం ఉంటే త్వరగా ఆకలివేస్తుంది. లేకపోతే కాలం గడిచిపోయినా ఆకలి పుట్టదు. అదేరీతిగా బిడ్డకు నాలుగు గంటల కొకసారి ఆకలి అవుతుందని నిర్ణయించలేము. బిడ్డ బాగా ఆడుకొని శరీరానికి శ్రమ కలిగితే నియమిత సమయానికి ముందే ఆకలి వేయవచ్చును. కొందరు బిడ్డలకు రాత్రివేళ పాలు లేకపోతే చాలా కష్టంగా ఉండవచ్చును. అటువంటి బిడ్డలకు అర్ధరాత్రివేళ ఒకసారి పాలు ఇవ్వవచ్చును. సాధారణంగా బిడ్డకు రోజుకు అయిదువేళల పాలు ఇవ్వ వచ్చును.

బిడ్డలకు పాలు ఎలా ఇవ్వాలి ?

బిడ్డలకు పాలిచ్చేపద్ధతిని యువతులకు వృద్ధస్త్రీలు నేర్పుతూ ఉండడం మన యిళ్లలో చూస్తూ ఉంటాం. పాలిచ్చే పద్ధతి ఒకకళ అని చెప్పవచ్చును. తల్లి రక్తంలో ఉత్పత్తి అయిన పాలను ఆహారంగా తీసుకొనే బిడ్డ, పాలను గుడుచు నప్పుడు తల్లియొక్క ప్రేమను, ఆదరణను పొందుతున్నది. బుడ్డినుంచి పాలను తాగుటలోనూ, తల్లి రొమ్మునుండి పాలను తాగుటలోనూ చాలా భేదం ఉంది. తల్లి స్పర్శ, ప్రేమ పూర్వకమయిన ఆలింగనమూ బిడ్డకు ఆనందం కలిగిస్తాయి. ఈ ఆనందంలో బిడ్డ తన్మయత్వం పొంది తల్లిరొమ్మునుంచి

పాలు గుడుస్తుంది. బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు తల్లి తొందర పడక నిదానంగా, ఉల్లాసంగా పాలివ్వడం అవసరం. కొందరు స్త్రీలు పరుండి బిడ్డలకు పాలిస్తారు. కొందరు కూర్చొని బిడ్డను తమ ఒడిలో పెట్టుకొని బిడ్డతలను తమ చేతులతో పైకెత్తి పట్టుకొని పాలిస్తారు. ఒకచేతిలో బిడ్డను పట్టుకొని, రెండవచేతివేళ్ళను రొమ్మున ఉంచి నిదానంగా పాలు తాగిస్తారు. వేళ్లతో చనుమొనలను నొక్కడంవల్ల, ఒకేసారి ఎక్కువ పాలు గుడిచి బిడ్డ ఉక్కిరి బిక్కిరి కాకుండా చేయవచ్చును. శిశువు తొందరపడి పాలు తాగబోయినా, తల్లి నిదానంగా పాలుపట్టడం మంచిది. ఒకవైపు రొమ్ముపాలు పూర్తిగా తాగిన తర్వాతనే రెండవవైపు రొమ్ముపాలు తాగించాలి. మళ్లీసారి పాలుతాగించేటప్పుడు రెండవరొమ్ము పాలు మొదట తాగించి, తర్వాత మొదటిరొమ్ముపాలు తాగించాలి. ఒక్కొక్క రొమ్ముపాలు ఇన్నినిమిషాలపాటు తాగించాలి అని. చెప్పలేము. బిడ్డను తొందర చేయకూడదు; బెదిరించ కూడదు. అలాగని అరగంటసేపు పాలుపెట్టడమూ కూడదు. సాధారణంగా బిడ్డ కడుపునిండినవెంటనే పాలు తాగడం మానేస్తుంది.

పాలు తాగేటప్పుడు బిడ్డలు గాలిని లోపలికి తీసుకుంటారు. బిడ్డను భుజంమీద పరుండబెట్టుకొని, వీపుమీద మెల్లగా చరిస్తే గాలి బయటకి వచ్చివేస్తుంది. కొందరు బిడ్డలు పాలు తాగినవెంటనే కక్కివేస్తారు. ఇది సాధారణంగా బిడ్డ తొందర తొందరగా పాలు తాగడంవల్లనే జరుగుతుంది. బిడ్డ నిదానంగా పాలు తాగేటట్లు అలవాటు చేయాలి. బిడ్డకు

చాలినన్ని చనుబాలు లేనప్పుడు ఆవుపాలు మొదలయిన ఆహారం ఇవ్వవలసిన అవసరం కలుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కూడా మొదట తల్లిపాలు తాగించి తర్వాతనే ఇతర ఆహారం ఇవ్వాలి.

బిడ్డకు తల్లిపాలు ఎప్పుడు ఇవ్వకూడదు?

బిడ్డలకు చనుబాలు ఇవ్వడంమాని, పోతపాలు పోసే బాలెంతలు చనుబాలు పెట్టకపోడానికి అనేక కారణాలు చెప్తూ ఉంటారు. చనుబాలు ఇవ్వడంవల్ల తల్లికిగాని, బిడ్డకుగాని హాని కలుగుతుందని నిశ్చయంగా తెలిసినప్పుడు తప్ప, చనుబాలు ఇవ్వడం మానకూడదు. క్షయ, కుష్ఠు మొదలయిన వ్యాధులున్న బాలెంతలు తమ బిడ్డలకు పాలు ఇవ్వకూడదు. కాని ఈ వ్యాధులు నయమైనతరవాత అస్త్రీలు బిడ్డలకు పాలివ్వడానికి అభ్యంతరం లేదు. తల్లికి టైఫాయిడ్, పిచ్చి మొదలయినవి వస్తేకూడా బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకూడదు.

సాధారణంగా బాలెంతలు చనుబాలు ఇవ్వడం మాని వేయడానికి చెప్పే కారణాలు:—

"ప్రసవానంతరం కొన్ని రోజులపాటు నాకు జ్వరం వచ్చింది. అందుచేత చనుబాలు ఇవ్వడం మానివేశాను." అని ఒకామె అంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు బిడ్డకు పాలివ్వకపోయినా, వేళకు రొమ్ములోనిపాలు పితికివేస్తూ ఉండాలి. ఇలా పాలు తీసివేయడంవల్ల, తల్లికి స్వస్థత

కలిగిన తర్వాత పాల ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలగదు. తల్లికి జబ్బు తగ్గినతరవాత బిడ్డకు పాలు తాగించాలి.

"బిడ్డకు చాలినన్నిపాలు నాకు పడడంలేదు" అని ఇంకొకామె అంటుంది. ప్రారంభంలో కొందరికి బిడ్డకు చాలినన్నిపాలు ఉండకపోవచ్చును. కొందరికి నాలుగయిదు వారాలవరకూ కూడా బిడ్డకు చాలినన్నిపాలు పడకపోవచ్చును. కాని బాలెంతలు నిరుత్సాహపడక పాలు పడటానికి తగిన ప్రయత్నం చేయాలి.

"చనుబాలు బిడ్డకు ఒంటబట్టడంలేదు" అని మరొకామె అంటుంది. ఇలా అనుకోడం పొరపాటు. తల్లిపాలు తాగుతున్నబిడ్డకు ఎటువంటి కష్టంవచ్చినా, దానికి తల్లిపాలే కారణం అని దురభిప్రాయపడడం కొందరికి అలవాటు. నిజానికి తల్లిపాలలో ఏట్టిలోపమూ ఉండదు. తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చే పద్ధతిలో లోపం ఉండవచ్చును.

రొమ్ముౖన గడ్డలు, కురుపులు లేవడం కారణంగా కొందరు పాలివ్వడం మానేస్తారు. ఒకరొమ్మున గడ్డ లేస్తే, రెండో రొమ్ము పాలు ఇవ్వవచ్చును. పుండు ఉన్న రొమ్ముపాలు బిడ్డకు తాగించకూడదు. పుండు మానిపోయేవరకు, నాలుగుగంటల కొకసారి ఆ రొమ్ములోనిపాలు పితికి తీసివేస్తూ ఉండాలి. కొందరికి ప్రసవించిన మూడు నాలుగునెలలకే బహిష్టు రావచ్చును. బహిష్టు అయినతరవాత ఇక బిడ్డకు పాలివ్వ కూడదని కొందరనుకుంటారు. బహిష్టు కారణంగా, బిడ్డకు ఒకటి రెండురోజులు చికాకు కలగవచ్చును. అంతమాత్రం

చేత (ఇతర కారణాలేమీ లేకుండా) తల్లి పాలివ్వడం మానకూడదు. పాలిచ్చే స్త్రీ గర్భవతి అయితే ఒకటి రెండు వారాలలో పాలివ్వడం మానివేయవచ్చును.

తల్లిపాలు వృద్ధిచేయడం ఎలాగు?

మనదేశస్థులు తల్లిపాలను వృద్ధిచేసే పద్ధతులు బాగా తెలుసుకొని ఉన్నారు. పాలు వృద్ధి అవడానికి ఎటువంటి ఆహారం ఇవ్వాలో మన యిళ్లలో పెద్దవారు చెప్పుతూ ఉంటారు. వీరిమాటలు చెవిని పెట్టకపోవడానికి కారణం డబ్బాపాల కంపెనీల ఆకర్షకమయిన ప్రకటనలే! పట్నాలలో మూలమూలలా డబ్బాపాల ప్రకటనలు కనబడుతున్నాయి. అందమైన పాప బొమ్మను చిత్రించి 'ఈ పాపాయి ఎంత అందంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నదో చూచారా? ఇందుకు కారణం ఈ పాపాయి మా కంపెనీపాలు తాగడమే' అని తాటికాయంత పెద్ద అక్షరాలతో ప్రకటనలు చేస్తారు. ఇట్టి ప్రకటనలు చూచి తల్లిపాలకంటె డబ్బాపాలే శ్రేష్ఠమైనవని చాలామంది అనుకుంటారు. చనుబాలు వృద్ధిచేయడానికి ప్రయత్నం చేయరు. చనుబాలకంటె శ్రేష్ఠమైనవి డబ్బాలలో సులభంగా దొరుకుతున్నప్పుడు తామెందుకు శ్రమపడాలి అని కొందరనుకుంటారు.

చనుబాలు సమృద్ధిగా ఉండాలంటే తల్లి ఆరోగ్యం బాగా ఉండాలి. తల్లి భుజించే ఆహారం పుష్టికరమయినదిగా ఉండాలి. పాలు, పండ్లు, కాయగూరలు ఎక్కువగా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ¾ సేరు పాలు తాగవచ్చును. పాలతోపాటు పెరుగు, మజ్జిగా, వెన్న మొదలయిన పదార్థాలు

కూడా వాడాలి. పంజాబీలు సాధారణంగా రోజుకు 1½ సేర్ల పాలు తాగుతారు. భుజించిన ఆహారం చక్కగా జీర్ణం కావాలి. మలబద్ధం రాకుండా చూచుకోవాలి. పండ్లను తినుటవల్లనూ, నీళ్ళను ధారాళంగా తాగుటవల్లనూ మలబద్ధం రాకుండా చేసుకోవచ్చును. ఉదయం లేచినవెంటనే పావు సేరు నీళ్లుతాగితే మలబద్ధం తొలగిపోతుంది. తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవడానికి, శరీరంలోని అవయవాలు సరిగా పని చేయడానికీ దేహపరిశ్రమ చాలా ముఖ్యం. పొలాలలో కష్ట పడి పనిచేసేవారికి అజీర్ణమూ, మలబద్ధమూ మొదలయిన వ్యాధులు రావు. గ్రామీణ స్త్రీలకు సమృద్ధిగా పాలు పడతాయి. పట్నాలలో సాధారణంగా గడప దాటి బయటకి వెళ్ళనివారు ప్రతిరోజూ ఒకటి రెండుమైళ్ళదూరం గాలి ధారాళంగా వీచే చోట నడవాలి. చురుకుగానూ, వేగంగానూ నడిస్తే అవయవా లకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. శరీరానికి వ్యాయామం ఎంత అవసరమో, విశ్రాంతి కూడా అంత అవసరం. కర్మా గారాలలోనూ, కార్యాలయాలలోనూ పనిచేసే స్త్రీలు రాత్రివేళ ఎక్కువసేపు మేల్కొ కూడదు. వేళ తప్పక, క్రమప్రకారం పాలు తాగించడంవల్ల పాలు వృద్ధిఅవుతాయి. రొమ్ములోని పాలు పూర్తిగా తాగినతరువాత, మళ్లీ అందులోపాలు ఉత్పత్తి అవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. రొమ్ములో పాలు నిలబడి పోతే, తిరిగి పాలు ఊరడానికి వీలు ఉండదు. చనుబాలను క్రమం తప్పక తాగించడమే కాక, రోజుకు రెండుసారులు స్తనాలను నీళ్లతో కడిగి శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి. వేడినీటిలో తడిపిన గుడ్డతో ఒకసారి, చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డతో ఒకసారి,

మార్చి మార్చి రొమ్ములను శుభ్రపరచడం మంచిది. ఈ విధంగా కడిగి స్తనాలను చేతితో అదిమిపట్టుకొని వక్షస్థలం నుంచి చనుమొనలవైపుకు లాగి విడిచిపెట్టాలి. ఇలాగు అయిదు మొదలు పదినిమిషాలవరకూ చేయాలి. రెండు మాసాలవరకూ పాలు పడనివారికి కూడా ఈ పద్ధతివల్ల పాలు పడతాయని కొందరు శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

చేపలు, బార్లీగంజి, బియ్యపుగంజి మొదలయినవి తీసుకుంటే పాలు వృద్ధిఅవుతాయన్నది కొందరు స్త్రీల స్వానుభవం. 'లూగోల్స్ అయోడిన్' ఇస్తే కొందరికి పాలు అధికమవుతాయి. డాక్టర్లతో సంప్రతించి అయోడిన్ వాడే విధానం తెలుసుకోవచ్చును.

<u>శిశువుకు చాలినన్నిపాలు లభ్యం కావడంలేదని తెలుసుకోడం ఎలాగు?</u>

రొమ్ములలో చాలినన్నిపాలు లేకపోయినా, లేక పాలు తాగడంలో ఏదైనా ఆటంకమున్నా, బిడ్డ పెరుగుదల సరిగా ఉండదు. వారం వారం శిశువు బరువు అధికం అవుతూ ఉండాలి. రెండుమూడు వారాలపాటు బరువు ఎక్కువ కాకుండా ఉంటే అందుకు కారణం తెలుసుకోవాలి. బిడ్డకు ఇతర వ్యాధి ఏమీ లేకపోతే, బరువు హెచ్చకపోడానికి కారణం పాలు చాలినన్ని లేకపోవడమే అని గ్రహించాలి. బిడ్డ కడుపు నిండా పాలు తాగినతరవాత సాధారణంగా మూడు నాలుగు గంటలవరకూ హాయిగా నిద్రపోతుంది. పాలు తక్కువయితే, బిడ్డ సరిగా నిద్రపోక ఒకటి రెండు గంటలలో లేచిపోయి

విడవడం మొదలుపెట్టవచ్చును. కాళ్ళూ చేతులూ ఊపుతూ ఉత్సాహంగా ఉండవలసిన శిశువు అలసిపోయి ఉంటుంది. సాధారణంగా రోజుకు మూడు, నాలుగు విరేచనాలు కావలసిన బిడ్డకు ఒకటి రెండుసార్లు మాత్రమే విరేచనం కావచ్చును. చాలినన్ని పాలు ఉన్న శిశువు శరీరం మృదువుగానూ, బిగువుగానూ ఉంటుంది. పాలు కొరతపడిన శిశువు చర్మం గట్టిపడి ముడతలు పడవచ్చును.

చనుబాలు ఎప్పుడు మాన్పించాలి?

గ్రామాలలో కొందరు స్త్రీలకు ప్రసవించిన తరవాత రెండుసంవత్సరాలవరకూ కూడా పాలు వస్తూనే ఉంటాయి. సాధారణంగా శిశువుకు తొమ్మిదినెలలవరకూ పాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఒక సంవత్సరంవరకూ కూడా ఇవ్వవచ్చును. అటుమీద బిడ్డకు ఆవుపాలు ఇవ్వవచ్చును. మొదటివారంలో రోజుకు ఒకసారి ఆవుపాలువాడి, రెండవవారంలో రెండుసార్లు వాడి – ఈ రీతిగా పోతపాలు అలవాటుచేసి నాలుగయిదు నెలలలో తల్లిపాలను పూర్తిగా మరిపింపవచ్చును.

ఇతర క్షీరాహారాలు

తల్లిపాలు కొరవడితే ఏమిచేయాలి ?

చనుబాలు లేకపోయినా, తల్లికి జబ్బుచేసినా, బిడ్డకు వేరేపాల ఆహారం ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. తల్లిపాల తరవాత ఆవుపాలే శ్రేష్ఠమయినవి. గాడిదపాలు కూడా శ్రేష్ఠ మయినవే కాని అవి దొరకడం కష్టం. డబ్బాపాలు లేని పూర్వపురోజులలో, తల్లికి పాలు పడకపోతే ఆవుపాలే వాడుతూ ఉండేవారు. డబ్బాపాలు వచ్చినతరవాత ఆవుపాలు చాలా మంది మానుకుంటున్నారు. 'ఆవుపాలు శుద్ధంగా ఉండడం లే'దని కొందరూ, 'ఆవుపాలనిచెప్పి గేదెపాలిస్తున్నా'రని కొందరూ చెప్పవచ్చును. సాధారణంగా డబ్బాపాలు ఆవుపాలనుంచే తయారుచేస్తారు. పాలను చక్కగా కాచి, పొడుగుగాచేసి, అందులో పంచదార, విటమినులు చేర్చి, డబ్బాలలో దట్టించి అమ్ముతారు. పాలను ఈ విధంగా పొడరుగా మార్చినప్పుడు విటమినులు నశిస్తాయి. అలా కొరతపడిన సహజమైన విట మినులకు బదులుగా కృత్రిమమయిన విటమినులు చేర్చ బడుతున్నాయి.

ఈనాడు పట్నాలలో అమ్మబడుతున్న పాలపొడి పెద్దలు కూడా వాడుతున్నారు. ఈ పొడి కూడా ఆవుపాలనుంచె తయారు చేయబడుతున్నది. ఇది చౌకగా దొరుకుతున్నది. అయినా దానిని ధారాళంగా కొని ఉపయోగించడం లేదు. కారణం ఈ పాలపొడికి ఆవుపాలకు గల సహజమయినరుచి,

కమ్మదనమూ ఉండడంలేదు. పెద్దలకే హితవులేని ఈ పొడరుపాలు బిడ్డలకు మాత్రం ఏవిధంగా ఉంటుందో ఊహించుకోవచ్చును. ఎక్కువధరకు డబ్బాపాలుకొని ఉపయోగించడంకంటె ఆవుపాలనే వాడడం మంచిది. పాలను తాగించే పద్ధతి సరిగా ఉంటే డబ్బాపాలకంటె ఆవుపాలే శ్రేష్ఠమని అనుభవంవల్ల తెలుసుకోవచ్చును.

ఆవుపాలలోనూ, తల్లిపాలలోనూ పోషకపదార్థాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

	ప్రొటీన్లు	పంచదార	కొవ్వుపదార్థాలు	నీరు
ఆవుపాలు	3.30%	4.94%	3.68%	87.27%
తల్లిపాలు	2.01%	6.37%	3.74%	87.58%

తల్లిపాలలో కంటె ఆవుపాలలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బిడ్డ జీర్ణశక్తికి తగినట్లుగా పాలలో చక్కెరా, నీళ్ళూ కలిపి ఇవ్వాలి. శిశువు పుట్టినతరవాత ఒకనెలవరకు నీళ్ళూ పాలూ సమభాగాలుగా కలిపి ఇవ్వవచ్చును. క్రమక్రమంగా పాలవంతు ఎక్కువచేయాలి: మొదటి నెలలో: రోజుకు 12 ఔన్సుల ఆవుపాలూ, 12 ఔన్సుల నీళ్లూ, 5 టీస్పూనుల చక్కెర – వీటన్నిటినీ కలిపి అయిదు సమభాగాలుగా చేసి ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్కభాగం ఇవ్వవచ్చును. తెల్ల చక్కెరకంటె ఎర్రచక్కెర మంచిది. ఇది గ్లూకోస్ మొదలయిన వాటికంటె శ్రేష్ఠమయినది. రెండవనెలలో: రోజుకు 20 ఔన్సులపాలూ, 10 ఔన్సుల నీళ్ళూ, 5 టీస్పూనుల చక్కెర – వీటన్నిటినీ కలిపి అయిదు సమభాగాలుగా చేసి

అయిదుసారులు ఇవ్వాలి. శిశువు బరువు ఎన్నిపౌనులుంటుందో - ఒక్కొక్క పౌనుకు $2\frac{1}{2}$ ఔన్సుల వంతున పైనిచెప్పిన పాలూ నీళ్ళూ కలిపిన మిశ్రమం ప్రతిరోజూ ఇవ్వాలి. ఉదాహరణ: రెండునెలల శిశువుబరువు 12 పౌను లనుకుందాం. పౌను ఒక్కంటి $2\frac{1}{2}$ ఔన్సులవంతున 30 ఔన్సులు పైనిచెప్పిన నీళ్ళూ, పాలూ కలిపిన మిశ్రమం ప్రతిరోజూ శిశువుకు అవసరం అవుతుంది. రోజుకు అయిదుసార్లు ఇచ్చుటచేత ఒక్కొక్క పర్యాయం 6 ఔన్సులు ఈ నీళ్లు కలిపినపాలు ఇవ్వాలి. 20 ఔన్సుల పాలూ, 10 ఔన్సుల నీళ్ళూ కలిపితే ఈ 30 ఔన్సుల మిశ్రమం తయారవుతుంది. నాల్గవనెలలో: ఆవుపాలు 25 ఔన్సులూ, నీళ్లు 10 ఔన్సులూ, చక్కెర 5 టీ స్పూనులూ కలిపి ఒక్కొక్కసారి 7 ఔన్సుల చొప్పున రోజుకు అయిదుసార్లు ఇవ్వాలి.

ఈ విధంగా తయారుచేసిన పాలను, అంగళ్లలో అమ్మబడే పాలబుడ్డీలలో పోసి బిడ్డకు పట్టవచ్చును. రోజుకు కావలసిన పాలను కొలతప్రకారం ఉదయం తీసుకొని ఒక పాత్రలో పోసి కాగబెట్టాలి. పాలలో కలపవలసిన నీళ్ళను వేరుగా ఇంకొకపాత్రలో పోసి కాచాలి. అప్పుడు ఆ కాగిన పాలనూ, నీళ్లనూ కలిపి ఒక పరిశుభ్రమయిన పాత్రలో పోసి భద్రపరచాలి. చక్కెర కూడా మొదటనే కలిపివేయాలి. పాలు పట్టడానికి ఉపయోగించే బుడ్డీ, రబ్బరూ వేడినీటిలో ఉడకబెట్టాలి. ప్రతిసారికి కావలసిన పాలు బుడ్డిలోపోసి రబ్బరుద్వారా శిశువుకు తాగించాలి. పాలను ప్రతిసారీ కాచవలసిన అవసరం లేదు. పాలిచ్చిన తరవాత బుడిని,

రబ్బరునూ చక్కగా కడిగి శుభ్రంచేయాలి. మాటిమాటికీ వేడినీటిలో ఉడకబెట్టడంవల్ల రబ్బరు తరుచుగా చెడిపోతుంది. అది చెడిపోయినవెంటనే దానిని తీసివేసి వేరే రబ్బరు ఉపయోగించాలి. పాలలో ఈగలూ, చీమలూ మొదలయినవి పడకుండా జాగ్రత్తగా చూడాలి. కొందరు పాలలో సున్నపునీరు, బార్లీనీళ్లు, చేపనూనె మొదలయినవి చేర్చడం కద్దు. సాధారణంగా పసిబిడ్డలకు ఇవి అవసరం లేదు.

చనుబాలు ఇచ్చేటప్పుడులాగానే, తల్లి బిడ్డను ఒడిలో పెట్టుకొని బుడ్డిలోనుంచి పాలను తాగించాలి. రబ్బరు ద్వారం మూసుకొనిపోయి ఉంటే పాలు రావు. బుడ్డిని తలక్రిందుగా పెట్టినప్పుడు నిమిషానికి 60 చుక్కలు పడాలి. ఇది సరి అయిన లెక్క అని చెప్పబడుతున్నది.

ఆవుపాలు తాగుతున్న బిడ్డకు ఇతర పోషకపదార్థాలు అవసరమా?

ఆవుపాలు కాచినప్పుడు, అందులోని కొన్ని పోషక పదార్థాలు చెడిపోతాయి. అందుచేత బిడ్డలకు చేపనూనె, నారింజరసమూ ఇవ్వవలసి ఉందని చాలామంది డాక్టర్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చేపనూనె మొదటినెలలోనే ఇవ్వవచ్చును. రోజుకు 5 మొదలు 10 చుక్కలవరకూ ఇవ్వవచ్చును. దీనిని పాలలో కలిపి కూడా ఇవ్వవచ్చును. 6 నెలలు దాటిన శిశువుకు మాల్టుచేర్చిన చేపనూనె ప్రతి రోజూ ఒక స్పూను ఇవ్వవచ్చును. నారింజరసం కూడా మొదటినెలనుంచీ ఇవ్వవచ్చును. కమలా, బత్తాయిరసం

కూడా ఇవ్వవచ్చును. పండ్లరసం పుల్లగా ఉంటే కొంచెం నీటిని, పంచదారను కలపవచ్చును. మొదటి రెండుమాసాలలో రోజు ఒక్కంటికి అయిదారు చుక్కలు చాలును. తర్వాత క్రమక్రమంగా మోతాదు హెచ్చుచేసి ఒక ఏడాదిబిడ్డకు రోజుకు ఒక ఔన్సువరకూ ఇవ్వవచ్చును.

ఇతర ఆహారాలు

పెక్కునెలలుగా పాలు మాత్రమే తీసుకుంటున్న శిశువుకు ఇతర ఆహారాలు కూడా కొంచెం కొంచెంగా ఇచ్చి అలవాటు చేయాలి. అయిదవ లేక ఆరవమాసంనుంచి ఇతర ఆహారాలు ఇవ్వవచ్చును. మొదట తల్లిపాలకు బదులు ఒకటి రెండువేళల ఆవుపాలు ఇవ్వవచ్చును. గ్రామాలలో, ఆరు లేక ఏడునెలల శిశువుకు బాగా పచనంచేసిన అన్నం నేతితో గాని, పెరుగుతో గాని కలిపి తినిపిస్తూ ఉంటారు. కొందరు బియ్యపుగంజి ఇస్తూ ఉంటారు.

కొందరు తమ పిల్లలకు వీధిలో అమ్మే బిస్కత్తులు మిఠాయి మొదలయినవి కొనిపెడుతూ ఉంటారు. మిఠాయి వంటి తియ్యనిపదార్థాలలో గల చక్కెరలోని పోషకపదార్థాలు బిడ్డ పెరుగుదలకు ఆవశ్యకమయి ఉండవచ్చును. అందుకని మిఠాయి కొనిపెట్టి బిడ్డలకు అలవాటు చేయకూడదు. పసిపిల్లలకు చాక్‌లెట్లు, బిస్కత్తులు మొదలయిన చిరుతిళ్ళు అలవాటు చేయకూడదు. అంగళ్లలో అమ్మబడే బిస్కత్తులు అపరిశుభ్రమయిన అనేక విధాలయిన పిండిపదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. ఇవి బిడ్డలకు అజీర్ణం కలిగిస్తాయి. ఏడు

ఎనిమిదినెలల తరవాత బాగా పండిన అరటిపండు ఇవ్వ వచ్చును. పాశ్చాత్యదేశాలలో కారట్, టమాటా మొదలయిన వాటినుంచి రసంతీసి కాచి బిడ్డలకు ఇస్తారు. బంగాళా దుంపలను చక్కగా ఉడకబెట్టి బిడ్డలకు ఇవ్వవచ్చును. ఏడాది నిండిన బిడ్డకు రోజుకు నాలుగుసార్లు ఆహారం ఇస్తే సరిపోతుంది.

పాలు తాగే బిడ్డకు నీళ్లు ఇవ్వడం అవసరమా?

మనం ఎన్నిసార్లు అన్నంతిన్నా, నీళ్లుతాగడం అవసరం అవుతున్నది కదా. అలాగే బిడ్డలకు కూడా నీళ్లు తాగడం అవసరం. అయితే పాలలో సహజంగా నీళ్ళవంతు ఎక్కువగా ఉండుటచేత, పెద్దలకు కావలసినన్నినీళ్లు బిడ్డలకు అక్కర లేదు. ఆరుమాసాలలోపు బిడ్డలకు, రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లు బాగా కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు ఇవ్వవచ్చును. నీళ్ళను చెంచాతో తాగించవచ్చును. ఏడుమాసాల తరవాత చిన్న గ్లాసుతో నీళ్ళను తాగించడం బిడ్డకు అలవాటు చేయవచ్చును. సాధారణంగా పగలు అయిదుసారులు పాలు తాగిన బిడ్డ రాత్రి పూట ఏడిస్తే అప్పుడు నీళ్ళు తాగించడం మంచిది. పాలు తాగించ నక్కరలేదు.

శిశువు పెరుగుదల

విదేశాలలోని శిశువులతో పోల్చిచూస్తే మన దేశంలోని శిశువుల పెరుగుదల సంతృప్తికరంగా లేదు. పుట్టినప్పుడు మన దేశంలోని శిశువు బరువు సగటున 6 పౌనులు ఉంటున్నది. పుట్టినదిమొదలు శిశువు ఒక్కొక్క నెలకు ఎంత బరువు ఎక్కువ కావాలి? ఎంత ఎత్తు పెరగాలి? అనే విషయాలు సరాసరిని లెక్కకట్టి తెలుసుకున్నారు. మొదటివారంలో శిశువు బరువు హెచ్చడంలేదు. ఆ వారంలో శిశువుబరువు పుట్టినప్పుడు ఎంత ఉన్నదో అంతే నిలకడగా ఉంటుంది తరవాత ఆరునెలల వరకు నెల ఒక్కంటికి అయిదారు పౌన్సుల బరువు ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. ఆరునెలలనుండి 12 నెలలవరకు వారానికి సుమారు మూడుఔన్సుల చొప్పున బరువు హెచ్చుతుంది. వరసగా రెండువారాలపాటు శిశువుబరువు హెచ్చకుండా ఉంటె ఏదో లోపమున్నదని గ్రహించాలి.

మొదటివారంలో బిడ్డ కాళ్ళూ చేతులూ ఆడిస్తుంది. తల్లి పాలను చక్కగా తాగుతుంది. మొదటినెలలో శిశువు తన తల్లిని పట్టుకోగలుగుతుంది. రెండవనెలలో బిడ్డ నవ్వడం మొదలుపెడుతుంది. ఈ సమయంలోనే బిడ్డ తల్లిని ఆనవాలు పట్టగలుగుతుంది. కాళ్ళూ చేతులూ ఆడించేటప్పుడు బిడ్డకు ఉత్సాహం కలుగుతుంది. మూడవనెలలో తల్లి చేతివేళ్ళనూ, ఇతరవస్తువులనూ పట్టుకోగల శక్తి వస్తుంది. అంతవరకు శిశువునకు తన వేళ్లను ముడిచి వస్తువులను పట్టుకోగలశక్తి

రాదు. నాల్గవనెలలో తల పైకెత్తుతుంది. అయిదవనెలలో పాకడం మొదలుపెట్టుతుంది. తల్లి మాట్లాడేమాటలు తనకు అర్థం అయినట్లుగా బిడ్డ కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ఆరవ నెలలో పల్లు మొలవడం ఆరంభం అవుతుంది. బిడ్డ కూర్చొని పాకులాడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఏడవనెలలో బిడ్డ చేతులు చాచి తల్లిని కౌగిలించుకొంటుంది. ఈ దశలో బిడ్డ వివిధమయిన శబ్దాలు చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ఎనిమిదవ నెలలో చక్కగా కూర్చోగలుగుతుంది; చక్కగా పాకగలుగుతుంది. తొమ్మిదవనెలలో గోడనుగాని, మంచాన్నిగాని పట్టుకొని నిలబడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. పదవనెలలో బిడ్డ చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా పెరిగినబిడ్డకు సంవత్సరం వయస్సు వచ్చేటప్పటికి సాధారణంగా ఆరుపల్లు వస్తాయి. క్రిందివరసలో నాలుగు, పైవరసలో రెండూ ఉంటాయి. ఈ దశలో మాడు గట్టిపడుతుంది.

పసిబిడ్డ ఎక్కువకాంతిని సహించలేదు. వెలుగు ఎక్కువగా ఉంటే కళ్లు మూసుకుంటుంది. మొదటి రెండు మూడు నెలలవరకూ బిడ్డ వెలుగు బాగా చూడలేదు. మూడవనెలలోనే స్థిరదృష్టి ఏర్పడుతుంది. ఈ దశలోనే బిడ్డ తల్లిని తదేక దీక్షగా చూడగలుగుతుంది. అయిదుఆరు నెలలలో బిడ్డకు రంగులంటే ఆకర్షణ కలుగుతుంది. రంగులు పూసిన వస్తువుల్ని పట్టుకోడానికీ, కొరకడానికీ ప్రయత్నిస్తుంది. నాలుగు నెలలయిన తరవాత బిడ్డకు శబ్దాలు నిర్ణయించుకొనే శక్తి కలుగుతుంది. పిలిచేవైపుకు తిరిగి చూస్తుంది.

ఒక ఏడాది వెళ్ళినతరవాత బిడ్డ నిలబడడానికీ, నడవడానికీ ప్రయత్నిస్తుంది. మొదట్లో వేళ్ళు చక్కగా నేలమీద ఆనవు. మునివేళ్లమీద నడుస్తున్నట్లు కనబడుతుంది. కాళ్లను వెడల్పుచేసుకొని, బిడ్డ కింద పడకుండా తప్పటడుగులు వేస్తూ నడవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఒక ఏడాది నిండినబిడ్డకు మూడు, నాలుగు మాటలు పలకడం రావచ్చును. ఈ దశలో బిడ్డకు ఆడుకొవాలనే అభిలాష ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది.

ఆముదం

మనదేశంలో సాధారణంగా బిడ్డ పుట్టినది మొదలు మూడునెలలవరకూ ప్రతిరోజూ ఆముదం పోస్తూ ఉంటారు. ఇది మంచిదికాదు. సాధారణంగా తల్లిపాలు మాత్రమే తాగుతూ ఆరోగ్యంగా ఉండే బిడ్డకు విరేచనానికి ఆముదం పోయవలసిన అవసరంలేదు. ఆముదం పిల్లలకు ప్రయోజనకారి అయిన ఔషధమే. కాని దానిని ప్రతిరోజూ వాడడంవల్ల శిశువుకు మంచికి బదులు చెరుపే కలుగుతుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డలకు అజీర్ణంచేసి కడుపు ఉబ్బి బాధపడుతూ ఏడుస్తారు. ఇటువంటి సమయాల్లో గ్రామీణ స్త్రీలు కొంచెం వాము నూరి నీళ్ళలో కలిపి బిడ్డలకు పోస్తారు. ఇది చాలా మంచిది.

తెలుగుదేశంలో కొన్ని ప్రాంతాలలో బిడ్డలకు సూదికాల్చి చురకలు వేస్తారు. కడుపుమీద బొడ్డుచుట్టూ విపరీతంగా వాతలు పెట్టిన గుర్తులు కనబడతాయి. ఇది చాలా అనాగరకమయిన ఆచారం. ఈ చురకలవల్ల చెరుపేకాని మంచికలగదు.

ఇంగ్లండులో గర్భిణిస్త్రీల సంరక్షణ

ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఇంగ్లండులో ప్రభుత్వమూ, స్థానికసంస్థలూ ఎక్కువశ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాయి. తల్లి కడుపులో పడింది మొదలు చనిపోయేవరకూ కావలసిన వైద్యసహాయం ఉచితంగా కల్పిస్తున్నాయి.

1919 వ సంవత్సరం మొదలు ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించిన చాలా చట్టాలు ప్రవేశపెట్టబడ్డాయి. 1919 వ సంవత్సరంలోనే ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించిన ఒక ప్రత్యేక శాఖను ప్రభుత్వం నెలకొల్పింది. దేశం నలుమూలలా ప్రభుత్వ సహాయంలో స్థానికసంస్థలు శిశుసంరక్షణాలయాలనూ, ప్రసూతి చికిత్సాలయాలనూ స్థాపించాయి.

శిశుసంరక్షణాలయాల ప్రయోజనాన్ని ప్రజలు త్వరలోనే గ్రహించారు. 1900 వ సంవత్సరంలో శిశుమరణ సంఖ్య 1000కి 154. అనగా పుట్టిన ఏడాదిలోనే చనిపోయిన శిశువుల సంఖ్య 1000కి 154. 1919 వ సంవత్సరంలో ఈ మరణ సంఖ్య 1000కి 80 మాత్రమే ఉండెను. 1947 లో ఈ సంఖ్య 41 వరకూ దిగింది.

1919 లో ఆరోగ్య శాఖ ఏర్పడినప్పుడు, ప్రసవమరణాలను గురించి దర్యాప్తు ప్రారంభం అయింది. సంవత్సరానికి దాదాపు 3000 ప్రసవమరణాలు సంభవిస్తున్నట్లు తెలియవచ్చింది. ఈ మరణాలకు ముఖ్యమయిన కారణం ప్రసవసమయంలో తగిన

వైద్యసహాయం లభించకపోవడమే అని తేలింది. దేశం అన్ని ప్రాంతాలలోనూ మంత్రసానులకు శిక్షణ యివ్వబడింది. ప్రతి ప్రాంతంలోనూ ప్రసూతి చికిత్సాలయాలు స్థాపింపబడ్డాయి. ప్రతి ప్రసవకేసుకీ శిక్షణపొందిన ఒక మంత్రసాని పంపబడింది. సుశిక్షితులయిన డాక్టర్లు ప్రసూతికేంద్రాలలో గర్భిణి స్త్రీలను పరీక్షచేసి వారికి తగిన సలహాలు ఇచ్చేవారు. ఇటువంటి సదుపాయాలవల్ల ప్రసవమరణాలసంఖ్య క్రమేణా తగ్గిపోయింది. ప్రసవం అయిపోయిన తరవాత, మాతా శిశుసంరక్షణ బాధ్యత కూడా ఈ నిలయాలు వహించేవి. వారానికొకసారి బిడ్డ దేహారోగ్యం పరీక్షించి, బిడ్డబరువు చూచి, ఏదైనా రుగ్మత ఉంటే దానికి మందు ఇస్తూ ఉండేవారు.

ప్రసవ మరణాలు

ఇంగ్లండులో 1900–1947 వరకూ మొత్తం ఎంతమంది గర్భిణిస్త్రీలు ప్రసవకారణంగా మరణించారో ఈ కింద వివరింపబడింది.

1900	...	...	5,825
1919	...	...	3,000
1929	...	...	2,077
1939	...	...	2,000
1947	...	...	1,050

ప్రసూతి చికిత్సాలయాలు ఏర్పడినది మొదలు వాటికి గిరాకీ హెచ్చింది. ఈ నిలయాలను నిర్వహించే సిబ్బంది అక్కడికి వచ్చే గర్భిణిస్త్రీలతో సౌమనస్యంతో మెలిగేవారు. భయమూ, సంకోచమూ లేకుండా గర్భిణిస్త్రీలు తమ మనస్సును విప్పి వారికి చెప్పడానికి తగిన వాతావరణం కల్పించారు. తమ యిళ్లలోనే పురుడు పోసుకోదలచిన వారికి కూడా మంత్రసానుల సహాయం కల్పించేవారు.

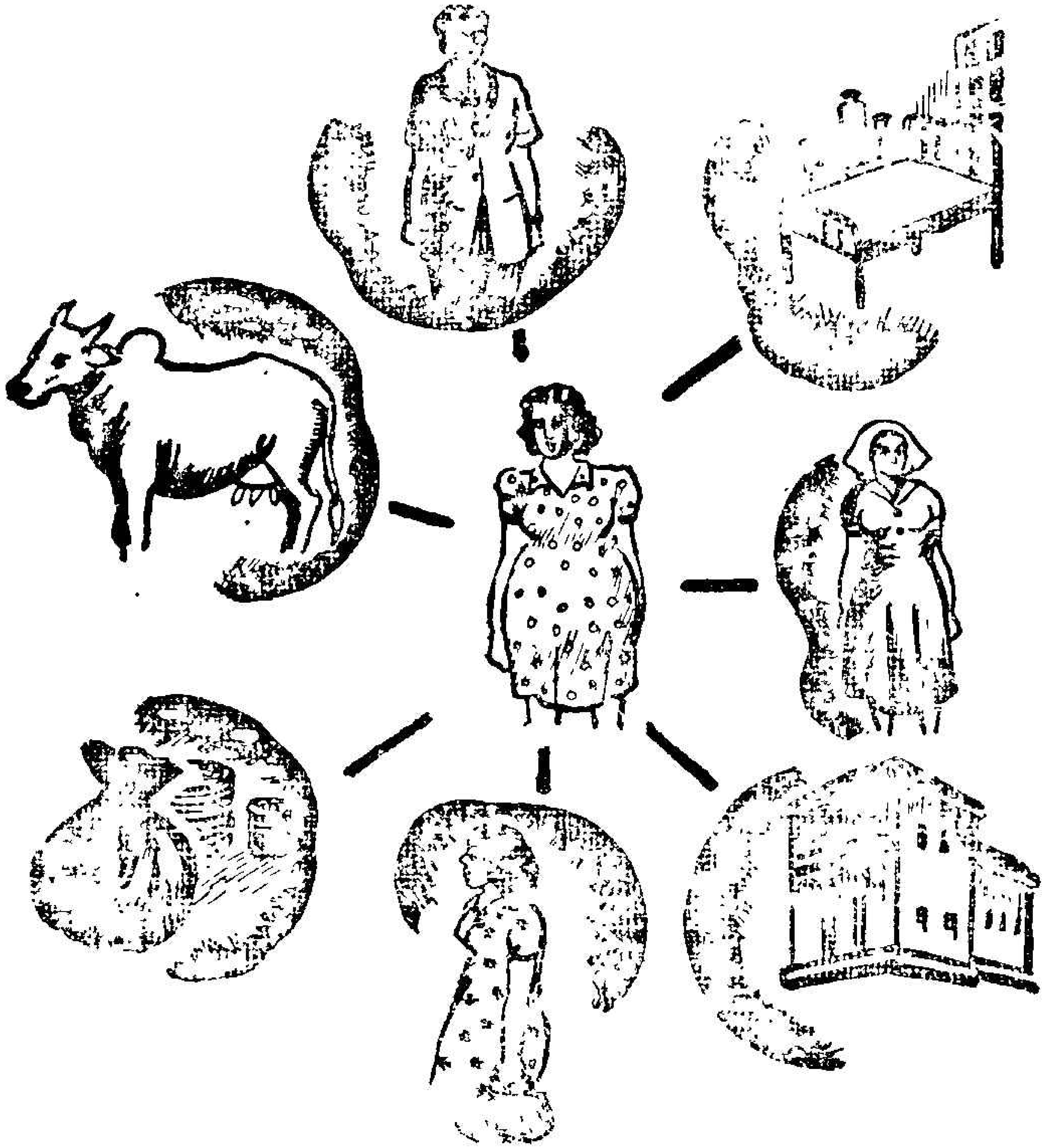
పూర్వం ప్రసూతి సహాయానికి కొంతడబ్బు వసూలు చేస్తూ ఉండేవారు. కాని 1948 లో జాతీయ ఆరోగ్య సేవా సంస్థ ఏర్పడిన తరవాత ప్రసవసహాయం అంతా ఉచితంగానే చేయబడుతున్నది.

హెల్త్ విజిటర్లు

ప్రస్తుతం ఇంగ్లండులో శిశుసంక్షేమ సంస్థలకు ఆయువుపట్టుగా ఉన్నవారు హెల్త్ విజిటర్లే. వీరు నాలుగు సంవత్సరాలపాటు నర్సు శిక్షణ పొందడమే కాక హెల్త్ విజిటరు పని నిర్వహించడానికి అవసర మయిన ప్రత్యేక శిక్షణ కూడా పొందుతున్నారు. వీరు కాక నిపుణులయిన మంత్రసానులు కూడా ఉన్నారు. ఈ మంత్రసానులు ప్రసవసమయంలో మాత్రమే సహాయం చేస్తూ ఉంటారు.

ప్రసవానికి ముందూ, ప్రసవం అయిన తరవాతా, తగిన సలహాలు ఇచ్చేది హెల్త్‌విజిటర్లే. వీరు ప్రతి ప్రసూతి కేంద్రంలోనూ ఉంటారు. తల్లినీ బిడ్డనూ పరామర్శించడమే కాక ఇంట్లో ఉన్న అందరినీ పరీక్షించి వీరు వ్యాధి నివారణోపాయాలు తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఒక యింటిలో ఎవరైనా స్త్రీ రోగగ్రస్తు

రాలై, వెనక సహాయం లేకుండా ఉంటే, ఆమెకు పరిచర్య చేయడానికి ఒకనర్సు పంపబడుతుంది. వంట చేయడానికీ, బిడ్డలను చూచుకోడానికి కూడా ఒక మనిషిని పంపిస్తారు. ఈ సదుపాయాలన్ని ఉచితంగానే లభ్యమవుతున్నాయి.

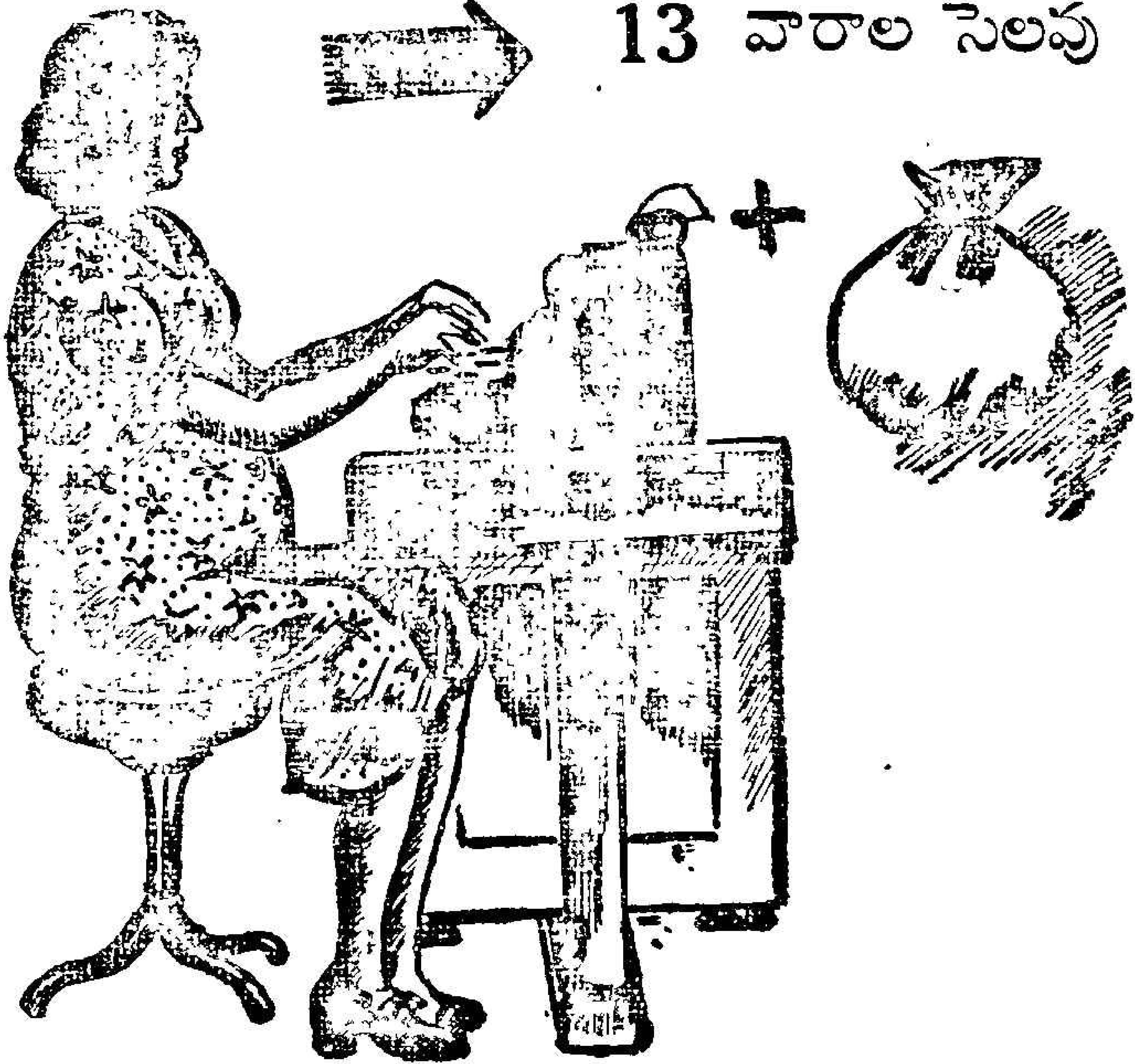


ప్రత్యేక సదుపాయాలు

యుద్ధం ప్రారంభం అయిన వెంటనే ఇంగ్లండులో ఆహార రేషన్ అమలులోకి వచ్చింది. రేషన్ విషయంలో గర్భిణి

స్త్రీలకూ, పసిపిల్లలకూ కొన్ని ప్రత్యేక సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. ఒక్కొక్క గర్భిణిస్త్రీకి రోజు ఒక్కంటికి 20 ఔన్సులపాలూ, గుడ్లూ రేషన్‌లో ఇవ్వబడేవి. బీదవారైన గర్భిణిస్త్రీలకు పాలు ఉచితంగా ఇవ్వబడేవి. వీటితోపాటు





పిల్లలకు చేపనూనె, నారింజరసమూ కూడా ఉచితంగా ఇవ్వబడేవి. జాతీయ ఆరోగ్య సేవాసంస్థ స్థాపింపబడిన తరవాత, పైనిచెప్పబడిన సౌకర్యాలే కాక మరొక సదుపాయం అదనంగా లభించింది. ఇప్పుడు ప్రతిస్త్రీకీ ఒక్కొక్క ప్రసవానికీ

4 పౌనులు (రూ. 54) చొప్పున ప్రభుత్వం సహాయం చేస్తున్నది. కవలలు పుడితే 8 పౌనులు (రూ. 108) ఇస్తుంది.

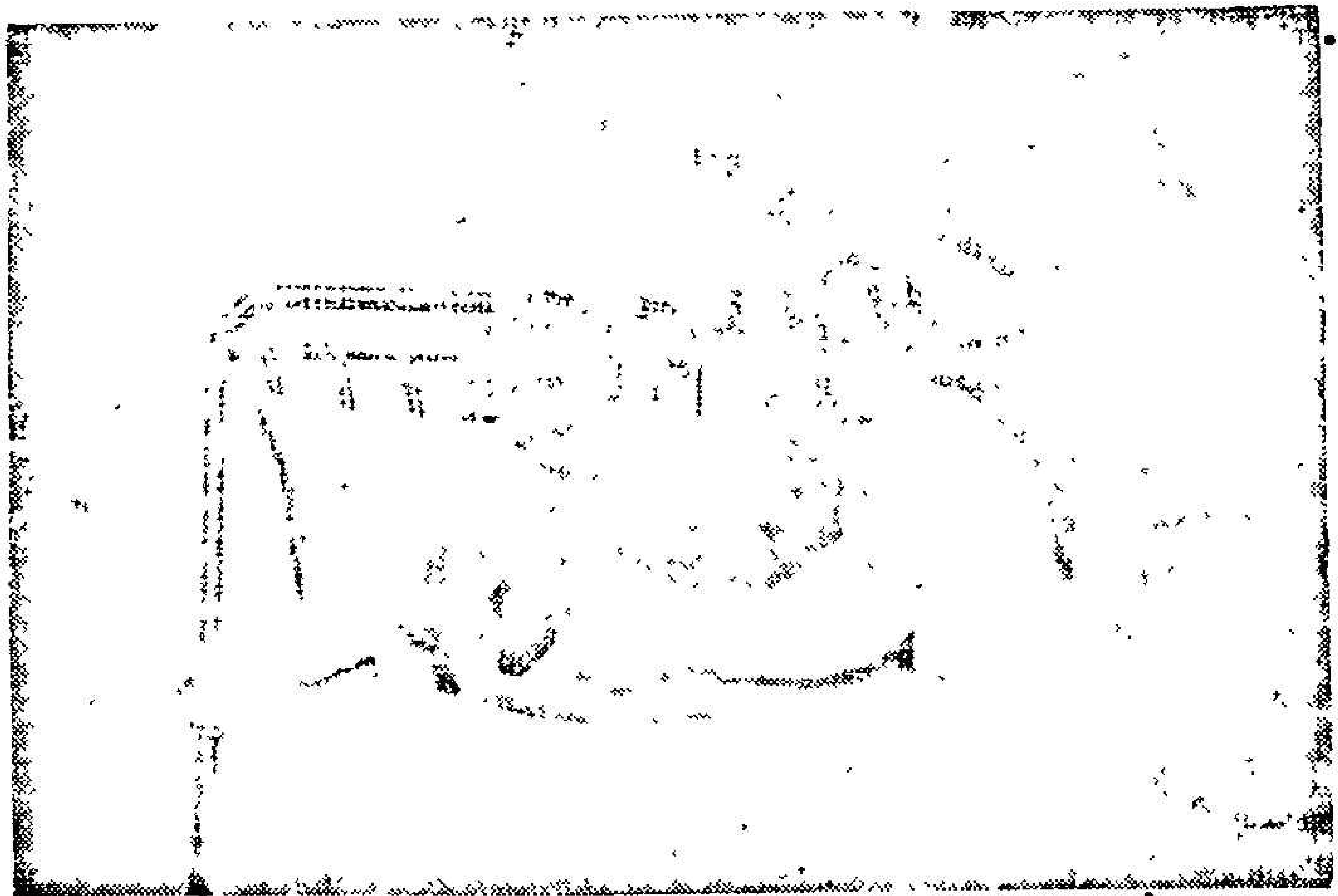
పనిపాటులు చేసుకొని జీవించే స్త్రీలు గర్భవతులయితే, వారికి వారానికి రూ 25/- చొప్పున 13 వారాలపాటు మొత్తం రూ. 325 ఇస్తున్నారు. బయట పనిచేయక ఇంటిలోనే ఉండి గృహకృత్యాలు నిర్వహించుకొనే స్త్రీలకు వారానికి రూ. 13-8-0 చొప్పున నాలుగువారాలపాటు మొత్తం రూ. 54 ఇస్తున్నారు.

బయట పనిచేసుకొనే స్త్రీలు తమకు అంగీకారం అయితే తమ పిల్లలను శిశుసంరక్షణాలయాలలో వదలిపెట్టి తమ పనిపాటులు చూచుకోవచ్చును. ఈ కేంద్రాలలో 6 నెలల శిశువులు మొదలు 5 సంవత్సరాల బాలలవరకూ ఉంటారు. ఇక్కడి పిల్లలకు స్నానం చేయించి, శుభ్రమయిన బట్టలు తొడిగి, మంచి ఆహారం ఇస్తూ ఉంటారు. చిన్న చిన్న రుగ్మతలకు మందులు కూడా ఇస్తారు. యుద్ధానికి ముందు ఇటువంటి కేంద్రాలు 100 మాత్రమే ఉండెవి. యుద్ధకాలంలో స్త్రీలు కూడా యంత్రశాలలలో పనిచేయుటం తటస్థపడినప్పుడు సుమారు 1550 శిశుసంరక్షణ కేంద్రాలు స్థాపింపబడ్డాయి. వీటి సంఖ్య ఇప్పుడు తగ్గిపోయింది. బిడ్డకు రెండుసంవత్సరాలు వచ్చేవరకూ తన తల్లిదగ్గరే ఉండి పోషింపబడడం మంచిదని ఇప్పుడు ప్రభుత్వం భావిస్తున్నది.

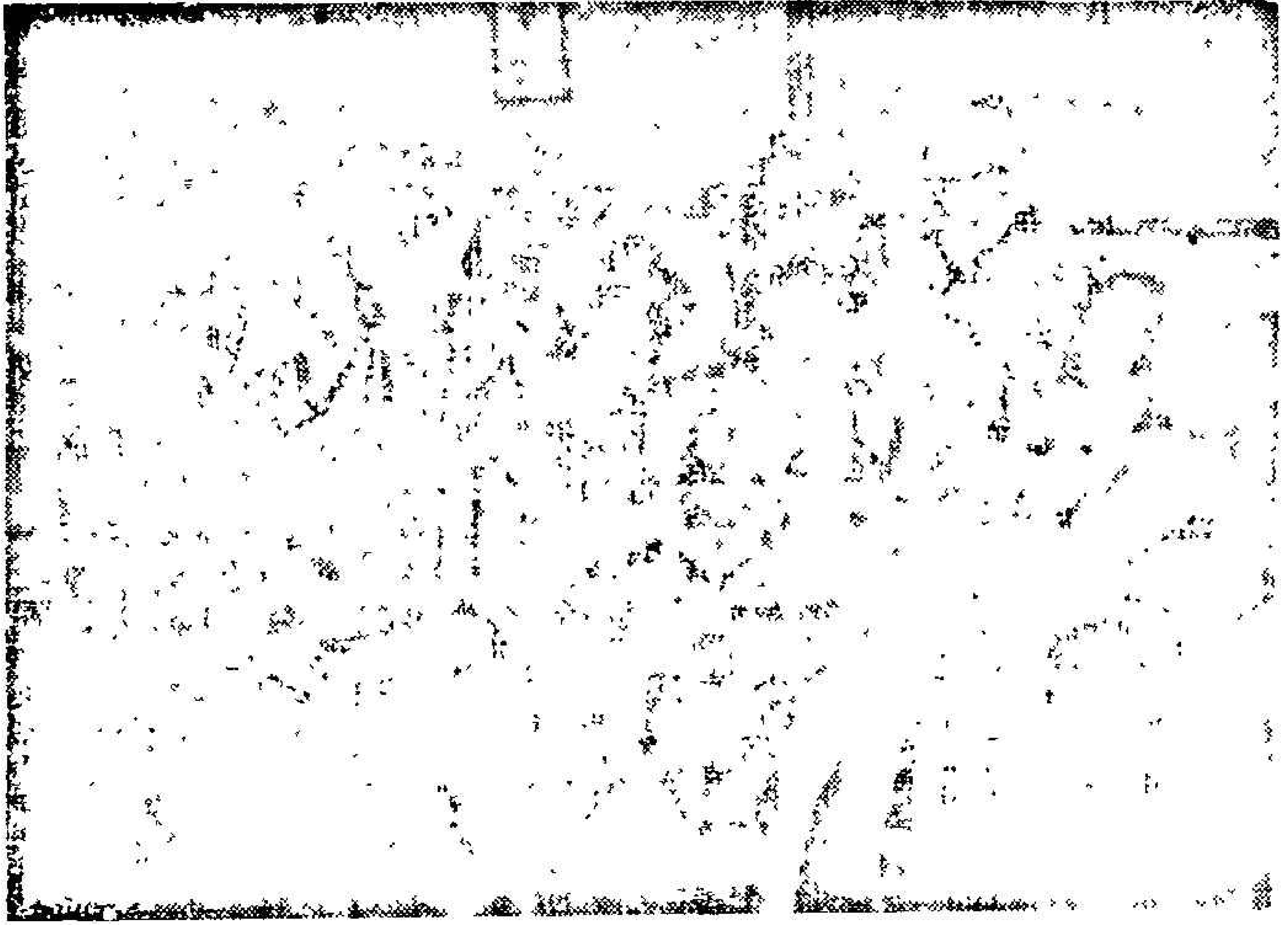
ప్రభుత్వం కల్పించిన ఆరోగ్య వసతులవల్ల నెడు మరణ సంఖ్య తగ్గి, ప్రజల ఆయుఃప్రమాణం హెచ్చుతున్నది.



ఇంగ్లండులోని ఒక శిశుసంరక్షణ కేంద్రం



బిడ్డకు పాలిచ్చే పద్ధతి తల్లికి నేర్పిస్తున్న నర్సు



పిల్లలూ, తల్లులూ



బిడ్డల ఆహారాన్ని గురించి తల్లులకు బోధిస్తున్న దృశ్యం

—బ్రిటిష్ ఇన్ఫర్మేషన్ సర్వీసెస్ వారి సౌజన్యంతో

గర్భిణీస్త్రీలు గమనించవలసిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు

1. గర్భం ధరించినప్పటినుంచీ పుష్టికరమయిన ఆహారం తీసుకోవాలి.

2. డాక్టరునుంచీ, అనుభవంగల నర్సునుంచీ వైద్య సహాయం పొందడం మంచిది.

3. ప్రసవసమయంలో తగిన సహాయం పొందడమే కాకుండా, ప్రసవానికి ముందు కూడా తరుచుగా డాక్టరుచేత శరీరాన్ని పరీక్ష చేయించుకోడం మంచిది.

4. గర్భిణి స్త్రీకి మైకమూ, కాళ్ళవాపూ మొదలయిన లక్షణాలు కనబడిన వెంటనే డాక్టరు సలహా పొందడం అవసరం.

5. చివరినెలల్లో మర్మావయవంనుంచి రక్తం స్రవించడం గర్భిణిస్త్రీకి అపాయకరం.

6. మలబద్ధంవల్లా, మూత్రం తగ్గడంవల్లా, శరీరంలో మాలిన్యాలు ఎక్కువై గర్భిణిస్త్రీకి బాధ కలుగుతుంది.

7. సుఖప్రసవం కావడానికి గర్భిణిస్త్రీకి దేహం దార్ఢ్యంగా ఉండడం అవసరం.

8. గర్భిణిస్త్రీ మానసికంగా చింతకు లోనుగాకుండా ఉల్లాసంగా ఉండాలి.

దక్షిణ ఇండియాలో పిల్లల సరాసరి బరువు

వయస్సు		బాలురు		బాలికలు	
		పౌనులు–ఔన్సులు		పౌనులు–ఔన్సులు	
వారాలు	1	6	0	5	12
	2	6	8	6	4
	3	7	0	6	11
	4	7	8	7	2
నెలలు	2	9	0	8	10
	3	10	8	10	1
	4	12	0	11	8
	5	13	8	12	15
	6	15	0	14	6
	7	16	5	15	12
	8	17	0	17	0
	9	19	0	18	13
	10	20	2	19	5
	11	21	4	20	6
	12	22	8	21	8
సంవత్సరాలు	2	30	0	28	11
	3	36	8	35	0
	4	41	0	39	5

మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA124B107
పుస్తకం పేరు	గర్భిణీ స్త్రీలకు కొన్ని సలహాలు
తారీఖు	29/10/24
ముందు అట్ట	No
వెనుక అట్ట	No
మొత్తం పేజీలు	215
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	viii
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	Rehana
పేజీలు విడదీసినది	Niksana
స్కాన్ చేసినది	Ch. Ramya
పరీక్ష చేసినది	DAVEED
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
పరిస్థితి	Good